

Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren



Die Reihe „Materialien“ wird vom Thüringen Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien im Auftrag des Thüringer Kultusministeriums herausgegeben, sie stellt jedoch keine verbindliche, amtliche Verlautbarung des Kultusministeriums dar.

2004 ISSN: 0944-44-8705

Herausgeber: Thüringer Institut für Lehrerfortbildung,
Lehrplanentwicklung und Medien, (ThILLM)
Heinrich- Heine- Allee 2-4
PF 52
99438 Bad Berka
Telefon: (03 64 58) 56-0
Telefax: (03 64 58) 56-300

Redaktion: Olaf Bergmann, Kerstin Glahn,
Landesfachkommision
Ursula Götde, Eckhard Ludwig, ThILLM

Inhalt: Olaf Bergmann
Kerstin Glahn
Dr. Wolfgang Gündel
Peter Peikert
Landesfachkommission für Sport und
Bewegungspädagogik bei sonderpädagogischem
Förderbedarf

Umschlaggestaltung: Gutenberg Druckerei GmbH Weimar

Druck: Gutenberg Druckerei GmbH Weimar

Dem Land Thüringen, vertreten durch das ThILLM, sind alle Rechte der Veröffentlichung, Verbreitung, Übersetzung und auch die Einspeicherung und Ausgabe in Datenbanken vorbehalten.
Die Herstellung von Kopien in Auszügen zur Verwendung an Thüringer Bildungseinrichtungen, insbesondere für Unterrichtszwecke, ist gestattet.

Diese Publikation wird gegen eine Schutzgebühr von 4,00 Euro abgegeben.

Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren

**ein neues Themenfeld des Sportlichen Lernbereichs
im Thüringer Lehrplan
für den Bildungsgang zur Lernförderung**

**Thüringer Institut für Lehrerfortbildung,
Lehrplanentwicklung und Medien**

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 4 |
| 1 Zum Lehrplankonzept des Sportlichen Lernbereiches | 5 |
| 2 Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren Zielstellungen des Themenfeldes | 7 |
| 3 Zur didaktisch- methodischen Unterrichtsgestaltung | 9 |
| 4 Übungsformen für die Praxis | 11 |
| 4.1 Schwerpunkt Körpererfahrung | 11 |
| 4.1.1 Körperorientierung | 11 |
| 4.1.2 Wahrnehmungsschulung | 13 |
| 4.1.3 Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen | 19 |
| 4.2. Schwerpunkt Materialerfahrung | 23 |
| 4.2.1 Kleingeräte | 23 |
| 4.2.2 Alltagsmaterialien | 34 |
| 4.2.3 Großgeräte | 40 |
| 4.3 Schwerpunkt Sozialerfahrung | 49 |
| 4.3.1 Kooperative Spiel- und Übungsformen | 49 |
| 4.3.2 Kreative Spiele und Übungen | 53 |
| 4.3.3 Spiele und Übungen – gegeneinander | 55 |
| 5 Bewegungsgeschichten | 59 |
| 6 Zu diagnostischen Verfahren | 63 |
| 7 Literaturverzeichnis | 66 |
| Anlagen | 67 |
| Übersicht über mögliche Geräte und Materialien | 67 |
| Abbildungsnachweis | 68 |
| Mitarbeit an diesem Heft | 68 |

Vorwort

Unsere Lebensweise und die damit verflochtenen gesellschaftlichen Organisationsstrukturen befinden sich in einem stetig zunehmenden Veränderungsprozess. Einerseits tragen Leistungsnormen, Zeitmangel, Hektik und Stress dazu bei, dass sich das Phänomen der „Beschleunigungsgesellschaft“ in die Lebenskultur der heranwachsenden Generationen manifestiert. Andererseits nehmen natürliche Reizimpulse, die für die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen unabdingbar sind, rasant ab. So rufen moderne Medien, grelle Reklame, Lärm, Musik und Verkehr visuelle und auditive Reizüberflutungen hervor. Andererseits werden Stille und ruhige Stätten von den Heranwachsenden als langweilig und auch beängstigend empfunden.

Mehr und mehr beherrscht das Auto unsere Städte und auch kleinere Kommunen. Straßen sind Parkstätten geworden, die die Spielräume der Kinder eliminiert haben. Durch das hohe Verkehrsaufkommen und damit verbundene Gefahren werden Kinder meist zu ihren Tätigkeitsstätten gefahren. Natürliche Kinderspielräume und Nischen zum Zurückziehen wurden systematisch verdrängt und auf oftmals wenige eintönig eingerichtete Kinderspielplätze verlegt. Bewegungsmangel ist eine scheinbar logische Folge.

Zunehmend leben Kinder und Jugendliche in vorgegaukelten Illusionen. Sie erfahren die "Wirklichkeit" nur noch in Filmen, am Computer oder in Comics, aber selten noch durch eigene Handlungserlebnisse. Freiräume zum Ausprobieren und zum Austoben fehlen, um sich darin zu vertiefen, diese nach eigenem Ermessen auszufüllen oder auch zu verändern. Kreatives Spielen in natürlichen Lebensräume wird rar. Nicht selten haben Kinder sogar das „Spielen“ bzw. „Mitspielen“ verlernt.

Kinder brauchen aber die Bewegung. Sie wollen und müssen sich austoben, sich großräumig und schnell bewegen können, ohne durch viele Regeln eingeengt und kontrolliert zu werden. Sie wollen Dampf ablassen, spielen, ihren Körper und ihre eigenen Grenzen spüren. Das Kind gewinnt dabei vor allem Freude, Bewegung wird zum Erlebnis. Ausdrucksfähigkeit und Selbstkontrolle entwickeln sich quasi „nebenbei“.

Die Frage, wie bzw. wo sie wieder zu psychomotorischen Bewegungserlebnissen kommen können, muss noch konsequenter gestellt und diskutiert werden. Eine Möglichkeit kann der Sportunterricht als anleitender und realisierender Faktor bieten. Der neue Lernbereich „Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren“ im Thüringer Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung orientiert auf mögliche Antworten.

Das nun vorgelegte Material mit erprobten und bewährten Beispielen soll die Suche erleichtern und neue kreative Lösungen anregen.

Bernd Schreier
Direktor

1 Zum Lehrplankonzept des Sportlichen Lernbereiches

Das allgemeine Ziel des Lehrplankonzeptes ist die Grundbildung, die mit der Befähigung zu Lernkompetenz in wechselseitiger und ergänzender Beziehung steht. Diese Überlegungen führen zu einem ganzheitlichen Kompetenzmodell, das auf die Entwicklung von Handlungsfähigkeit zielt und für ganzheitliches Lernen steht.

Handlungsfähigkeit in diesem Sinn ist auf den Erwerb von Lernkompetenz gerichtet und nutzt die Vielfalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, um Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz jedes einzelnen Schülers¹ zu verbessern.

| | |
|---|--|
| Der Schüler entwickelt seine Sachkompetenz , indem er <ul style="list-style-type: none"> – vielfältige Material-, Sozial- und Bewegungserfahrungen sammelt bzw. vertieft, – mehr über seinen Körper und das Sich-Bewegen erfährt, so dass er seine Möglichkeiten und Grenzen erkennt, erweitert und wertet, – ... | Der Schüler entwickelt seine Sozialkompetenz , indem er <ul style="list-style-type: none"> – spielt und wetteifert; dabei situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders akzeptieren und anwenden lernt, – kooperativ handelt, anderen hilft und selbst Hilfen annimmt, – mit anderen übt, um gemeinsame Ziele zu erreichen, – soziale Rollen erprobt und soziale Gefüge in Spiel und Übung mit trägt, – ... |
| Der Schüler entwickelt seine Selbstkompetenz , indem er <ul style="list-style-type: none"> – seine individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessert und lernt sein Selbstwertgefühl zu stabilisieren, – lernt mit Sieg und Niederlage umzugehen, – ... | Der Schüler entwickelt seine Methodenkompetenz , indem er <ul style="list-style-type: none"> – aus einer Vielfalt von Bewegungsvariationen die für sich geeignete erkennt und nutzt, – lernt, gemeinsam oder allein nach vorgegebenen bzw. selbsterstellten Orientierungen zu üben oder Bewegungsaufgaben zu lösen, – ... |

Abb. 1 Überblick zu den Kompetenzbereichen im Sportlichen Lernbereich

Sport und Sportunterricht leisten insgesamt einen unverwechselbaren Beitrag zu Bildung und Erziehung, indem sie den einzelnen Schüler, seine Eigenaktivität, seine Körperlichkeit und seinen Bewegungsausdruck, seine Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft im Prozess des Mit- und Gegeneinanders in den Mittelpunkt eines humanen Sports stellen.

Ein derartiges Verständnis vom Sport setzt beim individuellen Förderbedarf des Schülers an und soll es jedem Einzelnen ermöglichen, sich den Sport im Prozess des Spielens, Bewegens und aktiven Sporttreibens als vielfältiges Handlungs-, Kompetenz- und Erlebnissfeld zu erschließen.

¹ Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter

Zum verbindlichen Bereich des Sportunterrichtes der Förderschule im Bildungsgang zur Lernförderung gehören folgende Themenfelder:

Klassenstufen 3/4

Bewegen–Wahrnehmen–Erfahren
Spielen
Laufen–Springen–Werfen
Tanzen und Gestalten
Turnen
Gesundheit und Fitness
Schwimmen
Skilaufen/Eislaufen

Klassenstufen 5-9

Ein Sportspiel nach Wahl
Leichtathletik
Gymnastik und Tanz
Geräturnen

Skilaufen/Eislaufen

Elemente der Bewegungserziehung sind Bestandteil aller Themenfelder in allen Klassenstufen und sind als ein grundlegendes Prinzip der Unterrichtsplanung zu beachten. Sie bilden die Grundlage um Wahrnehmungsstörungen, Lern- und Verhaltensauffälligkeiten sowie Probleme bei der Gemeinschaftsbildung in der Gruppe abzubauen. In den Klassenstufen 3/4 bilden sie ein eigenständiges Themenfeld "Bewegen– Wahrnehmen– Erfahren".

2 Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren

Zielstellungen des Themenfeldes

Bewegung stellt eine grundlegende Kategorie des Lebens dar. Wahrnehmung und Bewegung sind die Zugänge, mit welchen wir uns die Umwelt erschließen.

Schüler an Förderschulen weisen sowohl in der Wahrnehmung als auch in der motorischen Kompetenz starke Niveauunterschiede auf. Daraus resultiert eine besondere didaktisch-methodische Herangehensweise, welche das "Bewegte Lernen" in den Mittelpunkt rückt. Kognitives Lernen soll dabei nicht wegfallen, sondern mit dem handlungsorientiertem Vorgehen eine Einheit bilden.

Ziel des Themenfeldes ist, dass beim Kind eine Erweiterung der Lernkompetenz durch Erfahrungsgewinn erreicht wird. Dies betrifft insbesondere die Bereiche

- Körpererfahrung, d. h. sich und seinen Körper wahrzunehmen, zu erleben, zu verstehen und mit seinem Körper umzugehen sowie mit sich selbst zufrieden zu sein.
- Materialerfahrung, d. h. materielle Umwelt wahrzunehmen und mit ihr umzugehen.
- Sozialerfahrung, d. h. zu erfahren und zu erkennen, dass sich alle Lernprozesse im Spannungsfeld zwischen den eigenen und den Bedürfnissen anderer vollziehen.

Mit ausgewählten Spielen und Übungen vervollkommnet der Schüler vor allem seine Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper, mit verschiedenartigen Materialien und im gemeinsamen Gestalten den Umgang mit anderen Schülern. Er fördert zielgerichtet seine koordinativ-konditionellen Fähigkeiten und verbessert so seine individuelle körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Wahrnehmungsleistungen.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- in der Bewegung seinen Körper vielfältig erlebt, wahrnimmt, versteht, mit ihm umgeht und mit sich selbst zufrieden ist,
- ein positives Verhältnis zu seiner Leistungsfähigkeit entwickelt, Selbstvertrauen aufbaut bzw. festigt,
- seine Umwelt wahrnimmt und in bzw. mit ihr umgeht,
- in gemeinsamen Bewegungs- und Spielformen neue Bewegungsabläufe erprobt, selbst Lösungswege sucht und findet,
- seine Koordinationsfähigkeit vervollkommnet und motorische Grundeigenschaften verbessert,
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft, Fairness, Kooperation und Einfühlungsvermögen als Voraussetzungen für gemeinsames Bewegen und Spielen erkennt und praktiziert, aber auch mit Rivalität und Konkurrenz umgehen lernt,
- grundlegende Organisationsformen (Aufstellungsformen, Verfahren des Übungsablaufes) kennen lernt,
- wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen kennt, beachtet und sich Verhaltensregeln sowie grundlegende hygienische Gewohnheiten aneignet.

Dieses vorliegende Material soll eine praktische Handlungsorientierung für den unterrichtenden Sportlehrer bzw. die SPF geben. Auf umfangreiche wissenschaftliche Erläuterungen und Bemerkungen ist weitgehend zugunsten der schnelleren Handhabbarkeit verzichtet worden.

Die in den Übungen (im Rahmen immer oben rechts) dargestellten Abkürzungen bedeuten die Einordnung in einen oder mehrere Erfahrungsbereiche, wobei vom Anwender unter

didaktischen Gesichtspunkten die Prioritäten selbst gewählt, gewechselt und kombiniert werden können und sollen:

KE Körpererfahrung,
SE Sozialerfahrung,
ME Materialerfahrung.

Alle Spiele und Übungen sind nummeriert (z. B. **K11** = eine Übung/ein Spiel mit dem Schwerpunkt Körpererfahrung).

Bei der Übungsgestaltung selbst sind dem Anwender keine kreativen Grenzen gesetzt. Abwandlungen und Änderungen der Spielformen sind erwünscht.

Eine weitere Möglichkeit bietet sich in der grafischen Gestaltung der Seiten, welche kopiert, laminiert werden können und auch von den Schülern als Handlungsaufforderung verwendet werden sollen.

Aufgeführte Literaturquellen sollen dazu anregen, sich selbstständig und vertiefend mit den Quellen auseinander zu setzen, zu vergleichen, zu adaptieren und die Ergebnisse in den sonderpädagogischen Prozess einfließen zu lassen.

Über ein Feedback, Anregungen und Gedanken sowie Kritik zu diesem Heft würden wir uns freuen.

Das Autorenteam

3 Zur didaktisch- methodischen Unterrichtsgestaltung

Selbsttätigkeit und Kreativität

... sind Ziele, für deren Entwicklung gerade das Themenfeld “Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren“ sehr gute Möglichkeiten bietet. Der Lehrer kann Zielhandlungen freigeben bzw. gemeinsam mit den Schülern entwickeln. Dadurch haben sie die Chance unterschiedlichste Bewegungsformen selbst zu suchen, ihre Vorgehensweise zu bestimmen und auszuprobieren. Der Lehrer fungiert in diesem Prozess als Unterstützer und Anlaufpunkt für Fragen der Schüler. Er kann verschiedene Materialien / Geräte anbieten, sollte sich dabei aber bewusst sein, dass schon seine Vorauswahl eine Einschränkung darstellt. Die Schüler bauen Bewegungslandschaften selbstständig auf, können kreativ arbeiten und die Durchführbarkeit ihrer Handlungsplanung erproben. Das Eingreifen des Lehrers wird meist nur aus Sicherheitsgründen notwendig.

Entwicklungsgemäßheit

... meint die Orientierung der Inhalte am aktuellen Entwicklungsstand des Schülers. Dies setzt Kenntnisse der motorischen Ontogenese voraus, um z. B. in freier Beobachtung den Ist-Stand der motorischen Entwicklung des Schülers einschätzen zu können. Aus diesem schlussfolgert sich das Ziel des nächsten Lernabschnittes. Somit wird der Schüler mit sich selbst verglichen und eine Über- oder Unterforderung vermieden.

Entwicklungsgemäßheit schließt ebenfalls ein, dass sich der Lehrer auf die kommunikative Ebene des Schülers einstellt. Er sollte kommunikative Formen verwenden, die der Schüler kennt, versteht und selbst nutzen kann. So wird es z.B. häufig notwendig, die Anschaulichkeit von Aufgabenstellungen durch Gegenständlichkeit, Bilder oder Symbole zu unterstützen.

Selbststeuerung und Selbstbeherrschung

... beinhalten u.a. die Erlernung von Techniken und die Akzeptanz von Regeln. Hierfür werden z. B. Regeln für das Arbeiten in der Gruppe gemeinsam ausgehandelt und festgelegt. Die Schüler entscheiden mit, welche Konsequenzen auf eine Nichteinhaltung folgen und wie man eine “Auszeit“ nehmen kann, wenn ein Regelverstoß vorprogrammiert wäre.

Selbststeuerung und Selbstbeherrschung meinen auch einen Wechsel von Phasen der An- und Entspannung, wobei Phasen der hochdynamischen Bewegung Phasen der Bewegungsruhe folgen. Das schließt u.a. das Erlernen von Atemtechniken und Entspannungsübungen ein.

Reflexion

... beschreibt hier die kognitive Auseinandersetzung mit der selbstbestimmten Vorgehensweise und den geübten Inhalten. Die Schüler schätzen ihre Leistungen selbst ein und verbalisieren ihre Stärken und Schwächen. Videoaufzeichnungen und Fotos können den Übungsprozess und die Handlungszielverwirklichung unterstützen. Gemeinsam erstellte Wandzeitungen oder Filme ermöglichen den Schülern eine Präsentation der aus ihrer Sicht vorzeigbaren Ergebnisse und beziehen somit Personen aus dem Umfeld (z. B. Eltern) mit ein.

Leistungsmotivierung

... meint, dass der Wunsch des Schülers auf Wiederholung positiv erlebter Handlungen als wichtigstes Ziel des Sportunterrichts immer im Auge behalten werden sollte. Das erreicht man

nicht durch eine extrinsische Motivation, die mit Hilfe von Noten einen Leistungsdruck erzeugt, der fast zwangsläufig in Frustration endet. Die Bewegung selbst sollte zum Bedürfnis werden und wäre somit intrinsisch motiviert. Hierfür ist es notwendig, dass man an Bekanntem anknüpft, dass die Schüler diese Inhalte selbst mitbestimmen, ihre Ziele selbst formulieren und sich dadurch mit ihnen identifizieren. Wenn diese neuen Handlungsmöglichkeiten als Mittel zum Erreichen eigener Ziele erkannt werden, kann Sport u.a. zur Erhöhung des Selbstwertgefühls beitragen. Dafür muss sich der Lehrer anderen Unterrichtsformen öffnen und auch sein Handeln kritisch reflektieren.

Leistungsdifferenzierung

... meint, dass ich nicht jeden Schüler mit einer allgemeinen Norm messe und deshalb für jeden die gleichen Ausgangsbedingungen schaffe, sondern dass ich ihn nur mit sich selbst vergleiche. Das bedeutet, dass ich die Unterrichtssituation so gestalten muss, dass jeder Schüler entsprechend seinem aktuellen Leistungs- und Entwicklungsniveau arbeitet. Dies kann durch äußere und innere Differenzierung geschehen. Gerade in heterogenen Klassen ergibt sich eine stärkere Differenzierung mit Hilfe einer gemeinsamen Ziel- und Wegsuche teilweise von selbst. So erreicht man gestaffelte Übungsangebote, unterschiedliche Niveaustufen und schüleradäquate Lern- und Bewegungsangebote.

4 Übungsformen für die Praxis

4.1 Schwerpunkt Körpererfahrung

4.1.1 Körperorientierung

Körperschema

| | | | |
|--|---|-----------|-----------|
| <u>Übung:</u> Statuen bauen | K 1 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | großes Tuch (z. B. Bettlaken), Hocker oder Kasten | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Ein Kind nimmt auf dem Hocker eine beliebige Position ein und wird mit einem Tuch bedeckt. Ein Mitschüler, der den Aufbau der Statue nicht gesehen hat, ertastet nun die Position und versucht seinen Partner auf dem gegenüberliegenden Hocker nachzustellen. Danach wird das Tuch entfernt und beide Statuen miteinander verglichen. | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> Anzahl der Schüler variiert, verschiedene Wettbewerbsvarianten, Gruppenarbeit | | | |



Körperausdehnung

| | | | | |
|---|-------------------------------|------------|-----------|-----------|
| <u>Spiel:</u> | Das bin ich! | K 2 | KE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 2 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Wachs- und Filzstifte, Tapete | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich auf eine am Boden liegende Tapete. Das Andere malt mit Wachs- oder Filzstiften den Umriss des liegenden Kindes ab. Dieses versucht, möglichst still liegen zu bleiben. Wenn die Zeichnung fertig ist, darf das Kind aufstehen und „sich selbst“ betrachten. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• Der Körperrumriss wird mit Klammern oder Seilen gelegt. Er kann auch mit kleinen Gegenständen „ausgelegt“ werden.• Die Kinder versuchen, sich in den Umriss eines anderen Kindes zu legen.• Es wird ein Umriss von mehreren Kindern angefertigt. | | | | |



| | | | | |
|---|--------------------|------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Körperchaos | K 3 | KE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 2 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Jeweils zwei Kinder sitzen oder stehen sich gegenüber. Eines beginnt, indem es mit einem Finger auf ein eigenes Körperteil zeigt und dabei eine falsche Bezeichnung nennt (z. B. auf das Knie zeigen und sagen: „Das ist meine Nase!“). Der Spielpartner muss auf das gleiche eigene Körperteil zeigen, jedoch den richtigen Begriff nennen. Dann findet ein schneller Wechsel statt. | | | | |

| | | | |
|--|----------------------------------|------------|----|
| <u>Übung:</u> | Passe ich da rein? | K 4 | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 2 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Kasten (unterschiedliche Größen) | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Der Schüler überlegt, ob er sich so klein machen kann, dass er sich in dem von ihm ausgewählten oder vorgegebenen Kastenteil verstecken kann. | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Kastenhöhen und -größen vorgeben. • Anzahl der sich zu versteckenden Schüler variieren. | | | |



Körperkenntnis

| | | | |
|---|-----------------|------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Berühren | K 5 | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | unbegrenzt | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Auf ein Startzeichen hin versuchen alle Spieler, die verteilt in der Halle stehen in einer bestimmten Zeit (ca. 30 sek.), möglichst viele andere Spieler an einem vorgegebenen Körperteil zu berühren, ohne jedoch gleichzeitig berührt zu werden. Als abzuschlagende Körperteile eignen sich Schulter, Beine, Po, Rücken, Arme, eventuell auch Füße. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> Die Spieler versuchen auf ein Zeichen so schnell wie möglich, z. B. fünfmal, ein vom Lehrer genanntes Körperteil bei den anderen Spielern zu berühren. Der Lehrer ruft „fünf Beine“ und die Schüler versuchen so schnell wie möglich fünf fremde Beine zu berühren. Wer die Übung geschafft hat, rennt so schnell er kann in die Spielfeldmitte und setzt sich hin. Sitzende Spieler dürfen nicht mehr berührt werden. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Dieses sehr schnelle Fangspiel erfordert eine große Erfahrung mit Körperkontaktspielen. | | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|------------|----|
| <u>Übung:</u> | Magnetische Körperteile | K 6 | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 15 bis 20 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Musik, Tamburin oder Pflöfe | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | Die Kinder laufen durch den Raum und sollen auf ein vereinbartes Zeichen (Musikstopp, Klatsch, Tamburinschlag ...) ein genanntes Körperteil (Ellenbogen, Hand, Po, Knie usw.) mit dem Fußboden in Berührung bringen und dann weiterlaufen. | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind sucht sich einen Partner, die einzelnen Körperteile müssen zusammengebracht werden (linkes Knie an rechtes Knie, Hand an Fuß ...). • Auch die eigenen Körperteile können zueinander Kontakt aufnehmen. | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Die Übung kann für das Aufwärmen genutzt werden, wenn zwischen den Zurufen und Körperteilkontakten die Kinder sich aktiv zur Musik bewegen. Zur Kontrolle der richtigen Übungsausführung können die Kinder sich auch gegenseitig beobachten und Fehler aufzeigen. | | |

4.1.2 Wahrnehmungsschulung

Optische Wahrnehmung

| | | | | |
|--------------------------------|---|------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Verkehrspolizist | K 7 | KE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 20 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Es werden vier Schülergruppen gebildet, die sich auf die Ecken eines Vierecks verteilen. In der Mitte steht der Spielleiter und signalisiert mit den Handzeichen eines Verkehrspolizisten, welche Gruppen in welche Richtung laufen bzw. „fahren“ sollen. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Veränderung der Fortbewegungsarten • Nachahmen von Fahrzeugen • Transport von Mitschülern | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Die Verkehrsregeln müssen dem Schüler verdeutlicht werden, die Handzeichen und die Laufrichtungen insbesondere bei Begegnung geklärt werden. | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Blinde Kuh | K 8 | KE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 10 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Augenbinde | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | In einem Spielfeld versucht ein Schüler, dessen Augen verbunden sind, als „Blinde Kuh“ die frei umhergehenden Schüler zu fangen, die sich durch Geräusche bemerkbar machen können. Gelingt der „Blinden Kuh“ der Abschlag, erfolgt der Rollentausch. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • gefangene Schüler durch Abtasten erraten (Kleidung, Gesicht) • Verändern der Fortbewegungsart | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Spielraum abgrenzen | | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Platzsuchen | K 9 | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 12 bis 15 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Augenbinde | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Spieler sitzen um das Spielfeld herum. Ein Schüler befindet sich innerhalb des Feldes mit verbundenen Augen. Auf Zuruf muss der Schüler versuchen, ein vorgegebenes Ziel zu erreichen. | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Mannschaften: Wer erreicht zuerst das Ziel? • mehrere Ziele vorgeben • Gegenstände transportieren und ablegen • Fortbewegungsart ändern | | |

Auditive Wahrnehmung

| | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Zahlenlotto | K 10 | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | unbegrenzt | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Spieler sitzen. Der Lehrer gibt Zahlen vor und ordnet jeder Zahl eine Übung zu, z. B. 1 = auf dem rechten Bein stehen; 2 = Stampfen; 3 = Drehung; 4 = Klatschen; 5 = Streck-sprung. Nun ruft der Lehrer eine Zahl und die Spieler müssen reagieren. | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Zunächst mit weniger Zahlen beginnen, allmählich steigern. Übungen können ständig variiert werden. | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> | Luftballonregen | K 11 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 8 bis 10 | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | bunte Luftballone | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | Ein Kind legt sich auf den Boden in Rückenlage. Alle anderen Kinder stellen sich dicht in einem Kreis herum und halten ihren Luftballon in der Mitte hoch. Nun beginnt es zu „regnen“ und die Ballone fallen auf das liegende Kind herab. Die Übung wird bei jedem Kind 2-3 mal wiederholt. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • die Luftballone nacheinander fallen lassen • erst die grünen, dann die blauen, usw. • alle Ballone auf einmal fallen lassen | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Diese Übung bietet sich als Abschluss einer Reihe anderer Übungen mit dem Luftballon an. | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Ho! Ha! | K 12 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 10 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Musik | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Kinder laufen nach Musik. Bei Musikstopp laufen sie zum nächsten erreichbaren Mitspieler und stampfen breitbeinig auf. Dabei reißen sie die Arme nach oben, ballen die Fäuste und rufen so laut wie möglich: „Ho!“ oder „Ha!“. Wer zu spät brüllt, muss durch die gegrätschten Beine des Partners krabbeln. Die Musik setzt wieder ein. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | Anstatt „Ho!“ den eigenen Vornamen oder den des getroffenen Spielers rufen. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Wichtig ist laute rhythmische Musik. Sie sollte schnell wieder einsetzen. | | | |

| | | | | |
|--|------------------------------|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Eiswürfelchen - Tauen | K 13 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 15 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Je nach Gruppengröße werden ein oder zwei Fänger bestimmt. Die abgeschlagenen Spieler setzen sich auf den Boden und werden zu „Eiswürfeln“. Ihnen ist kalt und sie phonieren laut und deutlich „f“ oder „sch“. Sie können wieder erlöst (aufgetaut) werden, wenn drei andere Spieler sich um sie herum aufstellen, sich an die Hände fassen und fünfmal ganz laut „tau - tau“ rufen. Dabei dürfen sie nicht abgeschlagen werden. | | | | |

Taktil-kinästhetische Wahrnehmung

| | | | | | |
|--|---|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Ruhige Körpererfahrung auf dem Rollbrett | K 14 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe, Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Von ruhiger Musik begleitet schieben die Kinder einen auf zwei Brettern liegenden Partner durch die Halle. | | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> mit geschlossenen Augen auf dem Rollbrett hocken, Arme ausstrecken und andere Paare berühren | | | | | |

| | | | | |
|---|--------------------|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Mausefalle | K 15 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Partnerspiel | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | eine Matte je Paar | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Partner A („Mausefalle“) befindet sich in Bankstellung. Partner B („Maus“) kriecht unter ihm hindurch. Ist die „Maus“ mit der Hüfte in der „Falle“, schnappt diese zu; d. h. Partner A legt sich mit dem Bauch auf die „Maus“ und klemmt sie ein. Diese soll versuchen, sich aus der Falle zu befreien. | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Partner B legt sich zunächst quer über den liegenden Partner A, der dann versuchen soll, unter Partner B hervorzukriechen. • Die Mausefalle darf erst auf Hüfthöhe der Maus zuschnappen. | | | | |

Vestibulär-kinästhetische Wahrnehmung

| | | | | | |
|--|---------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Trage-Tuch | K 16 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Kleingruppe, Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Das Tuch wird mehrfach zusammengefaltet. Ein Kind legt sich mitten darauf. Die Anderen greifen das zusammengefaltete Tuch und heben ihren Mitschüler darin leicht hoch; so wird er hin- und hergeschaukelt oder -gerollt. | | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Dieses Spiel erfordert gegenseitige Rücksichtnahme und vorsichtiges Miteinander-Umgehen. | | | | | |

| | | | | |
|--|-------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> Storch im Nest | K 17 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | unbegrenzt | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Die Kinder suchen sich in der Halle einen Platz, wo sie ihr Storchennest bauen wollen. Sie können die Übung aber auch als Partnerübung durchführen und stellen sich dazu gegenüber auf. Nun sollen sie auf einem Bein, auf beiden Fußspitzen mit und ohne angelegten Armen (Flügeln) stehen, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> Es besteht die Möglichkeit, dass die Kinder sich ein Nest aus Seilen oder aus einem Reifen bauen. Es können noch weitere sportliche Übungen (strecken, hüpfen, usw.) darin eingebunden werden. | | | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> Die rollende Bank | K 18 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 5 bis 8 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Turnbank, 6 Holzgymnastikstäbe | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Die Turnbank wird mit ihrer Sitzfläche auf die Gymnastikstäbe gelegt, wobei die Stäbe gleichmäßig auf die Banklänge verteilt werden. Nun kann über diese rollende Turnbank balanciert werden. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• mit verbundenen Augen (Sicherheitsstellung!)• mit Richtungswechsel | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Der Auf- und Abstieg der Turnbank sollte immer von der Seite erfolgen. Ängstliche Kinder können auch auf der Rückseite der Sitzfläche laufen. | | | | |

| | | | | | |
|---|--|-------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> | Der Berg | K 19 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 12 | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Sprossenwand, 2 lange Turnbänke, Seile, 2 Weichbodenmatten, 8 Turnmatten | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | <p>Die Kinder erklimmen einzeln den „Berg“ auf unterschiedlichste Weise: steigen, krabbeln, kriechen, schieben, vorwärts, rückwärts, seitwärts, bergab, rollen seitwärts, rutschen, in den Sitz springen usw.</p> | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Als Wettbewerbsform können auch zwei Kinder nebeneinander den Berg erklimmen und klettern links bzw. rechts an der Sprossenwand hinab. • Die individuellen Übungsformen können mit verbundenen Augen probiert werden. | | | | |
| Auf Sicherheitsstellung links und rechts des „Berges“ achten! | | | | | |




| | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Ball im Spiel | K 20 | KE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | einzeln, zu zweit, in der Kleingruppe | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Pedalos, Bälle | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Der Fahrer führt während der Fahrt einen Ball um den Körper herum. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | Der Fahrer rollt einen Ball um das Pedalo, während er langsam in der Hocke fährt. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Dieses Spiel dient neben der Materialerfahrung dem Automatisieren des Bewegungsablaufs beim Pedalo-Fahren. | | | |

4.1.3 Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen

| | | | | | |
|---|--|-------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> Igelballmassage | | K 21 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Igelbälle in verschiedenen Größen, Bodenmatte, Entspannungsmusik | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Partner sitzen hintereinander auf der Bodenmatte. Mit dem Igelball wird von der Herzseite beginnend, in kreisenden Bewegungen, der Partner massiert. Nach vorgegebener Zeit – Partnerwechsel. | | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> Die Schüler nehmen verschiedene Ausgangspositionen (vorlings) ein. Sie schreiben entsprechend ihrer Kenntnis Zahlen und Buchstaben mit dem Igelball auf den Rücken ihres Partners, der diese zu erraten hat. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|-------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> Bierdeckelmassage | | K 22 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bierdeckel, Bodenmatte, Entspannungsmusik | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Ein Schüler liegt vorlings auf der Bodenmatte und hält seine Augen geschlossen. Sein Partner nimmt jeweils einen Bierdeckel, legt ihn behutsam am rechten Arm beginnend auf, und drückt ihn leicht an. Die Arbeitsweise wird fortgesetzt bis die gesamte sichtbare Oberfläche des Körpers bedeckt ist. Danach folgt eine kurze Ruhephase. Nun beginnt der Partner in umgekehrter Reihenfolge die Bierdeckel abzunehmen. | | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> Hören einer Entspannungsgeschichte / Entspannungsmusik | | | | | |





Übung: **Fußmassage**

K 23

KE

SE

Anzahl der Kinder: Paare

Materialien und Geräte: Igelbälle, Bodenmatte, zwei Hocker, Zeitung

Übungsbeschreibung:

Die Partner setzen sich an der Längsseite der Bodenmatte barfuß gegenüber. Die Igelbälle werden wechselseitig mit den Füßen über die Matte in verschiedenen Bewegungsformen übergeben.



Übungsvarianten:

- Zerreißen der Zeitung mit den Zehen und wechselseitige Übergabe der Schnipsel
- Wettbewerbsform - Zeitnahme

Übung: **Versteinern**

K 24

KE

Anzahl der Kinder: 15 bis 20

Materialien und Geräte: Musik (rhythmisch, schnell)

Übungsbeschreibung:

Alle Kinder bewegen sich zu einer rhythmisch schnellen Musik frei im Raum. Sobald die Musik ausgestellt wird, sind alle „versteinert“. Sie müssen in der Position, in der sie sich gerade befinden, stehen bleiben und sollen die Körperspannung so lange beibehalten, bis die Musik wieder einsetzt und sie von der „Versteinerung“ erlöst werden.

Übungsvarianten:

- die Kinder laufen paarweise (Handfassung möglich)
- Bodenkontakt in der „Versteinerung“ bewusst nur mit einem Bein
- in der „Versteinerung“ die Augen schließen
- Variation der Bewegungsformen

Methodische Hinweise:

Der Lehrer (oder Kinder) gehen während der „Versteinerung“ zu verschiedenen „Steinen“ und stupsen sie als Test leicht an, um die Körperspannung zu kontrollieren bzw. bewusst zu machen.

Diese Übung eignet sich auch für die Aufwärmphase.

| | | | | |
|--|-------------------------|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Marionettenspiel | K 25 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Partnerspiel | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | eine Matte je Paar | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Partner A liegt auf dem Rücken und hat die Augen geschlossen. Partner B kniet daneben und nimmt zunächst vorsichtig einen Arm am Handgelenk hoch. Der Arm wird ein wenig geschüttelt bzw. hin und her bewegt. Dann kann er aus geringer Höhe auf die Matte fallen gelassen werden. Dabei soll er ganz schlaff und entspannt fallen können. Gleiches geschieht mit dem anderen Arm. Dann werden die Rollen getauscht. Wird die Aufgabe auch mit den Beinen durchgeführt, so werden diese sanft angehoben und eventuell hin und her bewegt. | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Während des Spieles kann ruhige Musik eingespielt werden. Hilfreich ist es für die Kinder, sich vorzustellen, an der Marionette würde plötzlich ein Faden durchgeschnitten. | | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------|-------------|----|----|
| <u>Übung:</u> | Luftmatratze | K 26 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Partnerübung | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | pro Paar eine Bodenmatte | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Ein Kind liegt in Rückenlage in gelöster Körperhaltung auf der Bodenmatte. Der Partner kniet sich an das Fußende und hebt mit beiden Händen einen Fuß an. Nun macht er mit diesem Fuß eine leichte Auf- und Ab- Bewegung; er pumpt die „Luftmatratze“ auf. Das liegende Kind bringt mit jeder Pumpbewegung mehr Spannung in seinen Körper bis es zu platzen droht (Arme, Beine und Kopf sind leicht angehoben und straff). Nun zieht der Partner den „Stöpsel“ (Fuß etwas ziehen) und die „Luftmatratze“ lässt langsam die Luft (Spannung) entweichen. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • kann auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden • Entweichen der Luft (Spannung) in Etappen zulassen | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Der aufpumpende Partner sollte dazu Aufblasgeräusche machen und selbst beobachten, wann die „Luftmatratze“ wirklich gefüllt ist. Er kann auch durch Berührungen die Festigkeit seiner „Matratze“ testen. | | | | |

| | | | | |
|--|---------------------|-------------|-----------|-----------|
| <u>Übung:</u> | Ausschütteln | K 27 | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Partnerübung | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bodenmatte | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Ein Partner liegt in Rückenlage auf der Bodenmatte und wird von dem anderen Partner an einigen Körperteilen ausgeschüttelt. Er fasst am Schultergelenk an und schüttelt den ganzen Arm aus, vom Ellenbogen aus den Unterarm, vom Handgelenk die Hand, desgleichen die Beine und Füße. Dann hebt er die Arme des Partners nach oben und schüttelt - an den Händen fassend - seine Arme aus usw. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Körperteile gleichzeitig ausschütteln (mehrere Partner) • Körperteil in eine Tuschlinge legen und schwenkend schütteln | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Die Übung sollte in Ruhe und bewusst nach einer starken muskulären Anspannung absolviert werden. Die Kinder berichten dem Partner, ob das Schütteln wirklich zur Lockerung führte. | | | | |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Übung:</u> | Die Wirbelsäule erspüren | K 28 | KE | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | bis 15 | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bodenmatte, Papier | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Die Kinder befinden sich in Rückenlage mit leicht angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen am Boden, die Arme liegen neben dem Körper. Beim Ausatmen die Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen, so dass der normalerweise vorhandene Spalt zwischen Wirbelsäule und Boden verschwindet. Einatmen und entspannen, dabei mit der Hand den Abstand zwischen Rücken und Bodenfläche ertasten. | | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • ein Blatt Papier unter den Rücken legen und bei der Anspannung von einem Partner wegziehen lassen (was nicht gelingen sollte) • im Stand mit dem Rücken an der Wand versuchen, beim Ausatmen die Wirbelsäule an die Wand zu pressen | | | | | |

4.2. Schwerpunkt Materialerfahrung

4.2.1 Kleingeräte

Das Rollbrett

| | | | | |
|---|--|------------|----|----|
| <u>Übung:</u> | Rollbrett fahren | M 1 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | einzeln, zu zweit, Kleingruppe, Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Um Grundfertigkeiten mit dem Rollbrett zu erwerben, bekommt jedes Kind ein Rollbrett und wird unter dem Hinweis auf die Sicherheitsvorschriften aufgefordert, auszuprobieren, wie man sich damit fortbewegen kann (Bauchlage, Rückenlage, Schneidersitz, Kniestand, Schieben, ... schnell, langsam, vorwärts, rückwärts u.s.w. | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Sicherheitshinweise für die Schüler: <ul style="list-style-type: none">• Nicht auf das Rollbrett stellen oder stehend fahren!• Beim Anfassen handbreiten Abstand zu den Rollen halten!• Lange Haare zusammenbinden!• Das Rollbrett bleibt immer im Kontakt zum Fahrer!• Jeder Rollbrettfahrer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet und möglichst nicht behindert wird!• Abgestellte Rollbretter umdrehen! | | | | |

| | | | |
|---|-------------------------------|------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Fahren und Bremsen | M 2 | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe, Klasse | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Nachdem die Kinder Grunderfahrungen mit dem Rollbrett gemacht haben, sollen sie jetzt auf Signale reagieren. Es werden optische oder akustische Signale für „Anhalten“, „Vorwärts fahren“, „Rückwärts fahren“, ... vereinbart. Auf das entsprechende Signal halten die Kinder sofort an oder verändern ihre Fortbewegungsart entsprechend. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Schulung von visueller und auditiver Wahrnehmung | | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Parcours | M 3 | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter, Kästen, Bänke, Stangen, Matten, Seile, Schwungtuch, Tau, Medizinbälle | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Ein Parcours wird festgelegt, der anfangs nur aus Linien am Boden besteht und in seinem Schwierigkeitsgrad durch seitliche Begrenzungen gesteigert wird, die nicht berührt werden dürfen. | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Der Schwierigkeitsgrad kann variiert werden durch Richtungsänderungen, Vorgabe der Körperposition für bestimmte Streckenabschnitte, Geschwindigkeitsvorgaben u.ä. • <u>Engpass durchfahren</u>: zwei zur Seite gekippte Bänke nah nebeneinander, die Sitzflächen zeigen nach innen oder vier Kastenteile bilden eine enge Gasse • <u>Tunnel</u>: Turnmatten, die auf kleinen Kästen aufliegen bzw. dazwischen eingeklemmt sind bzw. zwei Bänke werden durch ein Schwungtuch abgedeckt. • <u>Schikane</u>: aus Springseilen oder Tauen gelegte S-Kurven • <u>Slalom</u>: aus Stangen oder Medizinbällen | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Rollbrettführerschein | M 4 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Kleingruppe | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter, Geräte für Hindernisse (siehe Parcours) | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Der Rollbrettführerschein kann am Ende des Erwerbs der Grundfertigkeiten stehen und mit einem „Führerscheinformular“ belohnt werden. Mögliche Disziplinen: <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsmaßnahmen aufzählen • in verschiedenen Fortbewegungsarten fahren und auf Signal bremsen • Übungen mit Partnern • Geräte mit dem Rollbrett transportieren • Einparken • Gassenfahren, Tunnelfahren, Kurvenfahren, usw. • siehe auch Parcours | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | Rollbrettführerschein in drei Klassen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade einteilen, um die Bereitschaft zu entwickeln, das eigene Können zu verbessern. | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Ablegen einer „Führerscheinprüfung“ | | | | |

Spiel: **Wasserfahrzeuge**

M 5

ME

KE

SE

Anzahl der Kinder: zu zweit, Kleingruppe, Klasse

Materialien und Geräte: Rollbretter, Seile, Kastensteile, Gymnastikstäbe

Spielbeschreibung:

Auf einem Schiff (Kastenteil auf zwei Rollbrettern) steht ein umgedrehter kleiner Kasten; ausgestaltet mit „Fahnenmast“, „Ausguck“ und „Fernrohr“. Die Kinder ziehen das Schiff durch die Turnhalle.

Spielvarianten:

- Floßfahrt: Ein Seil wird durch die Turnhalle gespannt. Die Kinder ziehen sich auf dem Rollbrett daran entlang (ähnlich wie auf einem richtigen Floß).
- Ruderboot: Die Kinder benutzen Gymnastikstäbe wie Ruder und schieben sich auf dem Rollbrett sitzend vorwärts.
- Regatta: Wettfahrt mit den Wasserfahrzeugen

Methodische Hinweise:

Bewegungsgeschichte:

„Wieder haben sich Floßfahrer gefunden, die den Rio Grande befahren wollen. An der Bergstation haben sie ihr Floß aufgebaut und nun wird es abgestoßen und der Fluss nimmt das Floß auf. Hier an der Station ist der Fluss ruhig und breit. Die Floßfahrer können in aller Ruhe ihre Ausrüstung überprüfen und sich danach entspannt auf das Floß legen und die Fahrt genießen. Das Wetter ist schön und die Sonne wärmt sie auf (alle Lichter sind eingeschaltet).



Langsam wird der Fluss enger, die Strömung wird stärker (Floß schneller ziehen). Das Floß stößt nun immer wieder an kleinere Felsen im Fluss (Floß stößt an Wände und Sprossenwand). Die Sonne verschwindet hinter den Wolken (Licht aus), und es wird düster auf dem Fluss. Die Strudel nehmen zu (Floß schnell drehen), das Floß wird hin- und hergeschleudert. Die Felswände am Ufer werden höher und auf dem Fluss wird es dunkel (Augen verbinden).

Plötzlich fährt das Floß auf einen großen Felsen zu und wird gegen ihn geschleudert (mit Anlauf gegen die Sprossenwand). Die Floßfahrer müssen sich gut festhalten, um nicht Kopf oder Beine anzuschlagen. Nach dem Felsen erfasst ein großer Strudel das Floß und wirbelt es herum (starkes Drehen). Einer der Floßfahrer wird ins Wasser geschleudert und versucht verzweifelt wieder aufs Floß zu kommen. Seine Kameraden reagieren schnell und werfen ihm eine Rettungsleine zu. Mit vereinten Kräften gelingt es schließlich, ihn wieder auf das Floß zu ziehen. Nach dieser überstandenen Gefahr sind sie froh, dass der Fluss nach dem Felsen wieder breiter und ruhiger wird (langsam fahren). Auch die Sonne kommt wieder hervor (Licht an), und die Floßfahrer strecken sich auf ihrem Floß aus und trocknen sich in der angenehm warmen Sonne. Jetzt haben sie auch Zeit und die nötige Ruhe, um sich aus der mitgenommenen wasserdichten Verpflegungsbox zu stärken.

Der Fluss ist weiterhin breit und ruhig und da ihr Floß beschädigt ist, legen sie am Ufer an und reparieren es zusammen. Sie wissen, dass noch die berühmte „Teufelsschlucht“ vor ihnen liegt und brauchen dazu eine intakte Ausrüstung.

Als sie gerade mit dem Floß fertig sind, fällt ein Schwarm Moskitos über die Kinder her (Kinder werden leicht mit Fingern gepiekt oder gezwickt). Sie retten sich aufs Floß und

stoßen vom Ufer ab. Wieder nimmt sie die Strömung auf und nach der nächsten Biegung ändert sich der Fluss wieder. Die Stromschnellen und Strudel nehmen immer mehr zu, die Fahrt wird unruhiger (rütteln, drehen, anstoßen, Matte hochheben) und das Floß stößt immer wieder gegen Felsen im Wasser. Die Floßfahrer wissen, dass nun die Teufelsschlucht vor ihnen liegt, halten sich gut fest und achten darauf, dass sie nirgends anstoßen. Immer wieder tauchen große Felsen auf, gegen die sie geschleudert werden (Sprossenwand). Große Wellen schwappen über das Floß (Weichbodenmatte auf das Floß fallen lassen) und reißen sie fast herunter. Plötzlich, wie aus dem Nichts, sehen sie den Teufelsfelsen vor sich, der der Schlucht den Namen gegeben hat. Die Fahrt wird immer schneller und mit voller Wucht prallen sie gegen den Felsen (mit Anlauf gegen die Sprossenwand). Allen Floßfahrern gelingt es, sich auf dem Floß zu halten und nach 2-3 kräftigen Wirbeln haben sie den Felsen glücklich hinter sich gelassen.

Nach kurzer Fahrt erreichen sie den Talsee des Rio Grande und sind am Ende ihrer Reise angekommen. Im ruhigen Wasser des Sees fahren sie langsam zur Talstation. Dort werden die mutigen Floßfahrer freudig begrüßt, und sie können ihr Floß in das Lagerhaus der Station bringen (Aufräumen in den Materialraum).“

| | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|----|----|
| <u><i>Spiel:</i></u> | Gegenstände transportieren | M 6 | ME | SE |
| <u><i>Anzahl der Kinder:</i></u> | Kleingruppe, Klasse | | | |
| <u><i>Materialien und Geräte:</i></u> | Rollbretter, Bälle, Sandsäckchen, Stäbe, ... | | | |
| <u><i>Spielbeschreibung:</i></u> | <p>Die Gegenstände werden von einem Depot mit dem Rollbrett abgeholt und nach bestimmten Kriterien sortiert (Farbe, Größe, Gewicht, Oberfläche usw.). Dazu werden sie zu festgelegten Behältern gebracht. Das Spiel kann mit der Vorstellung verbunden werden, dass Schiffbrüchige auf einer einsamen Insel „Strandgut“ mit ihren Ruderbooten zu bergen versuchen.</p> | | | |
| <u><i>Spielvarianten:</i></u> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Aufgabe wird von zwei Gruppen (Schiffbrüchige gegen Eingeborene) mit jeweils Behältern durchgeführt. Wer bekommt die meisten Gegenstände in einer festgelegten Zeit? • Es wird vorgegeben, wie die Gegenstände transportiert werden sollen. • Die Behälter werden den Gruppen zur Bewachung zugeteilt. Ziel ist es nun, die Gegenstände der anderen Gruppen zu rauben und ins Depot zurückzubringen. | | | |

| | | | | | |
|---------------|-----------------------|------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Straßenverkehr | M 7 | ME | KE | SE |
|---------------|-----------------------|------------|----|----|----|

Anzahl der Kinder: in der Kleingruppe, in der Klasse


Materialien und Geräte: Rollbretter, Turnkästen, Bänke, Matten, Seile

Spielbeschreibung:
Es wird eine Straßenlandschaft aufgebaut. Die Kinder bewegen sich mit verschiedenen „Verkehrsmitteln“ in den Straßen.

Spielvarianten:

- Roller: Ein kleiner Turnkasten wird mit der Lederseite nach unten auf das Rollbrett gelegt. Mit einem Bein tritt der Schüler in den Kasten und hält sich am Rand fest. Mit dem anderen Bein stößt er sich vom Boden ab.
- Schubkarre (Bau wie Roller): Ein Kind kann sich hineinsetzen und wird von einem anderen Kind durch den Raum gefahren.
- Taxi: Einige Kinder bekommen ein „Auto“ als Taxi und schieben es durch die Straßen. An festgelegten „Taxiständen“ stehen die anderen Kinder und rufen ein Taxi, um sich zu einem anderen Ort bringen zu lassen.
- Bus: Man legt ein Großgerät (Bank, Kastenteil, Matte usw.) über mehrere Rollbretter, um ein Gemeinschaftsfahrzeug zu bauen.
- Lokomotive mit Wagen: Dieses Fahrzeug wird aus Kastendeckeln und kleinen Kästen auf Rollbrettern hergestellt. Mit Hilfe von Seilen werden weitere Wagen angeknüpft.

Methodische Hinweise:
Bei den beschriebenen Aufgabenstellungen liegt der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Absprechen und Handeln.

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Schiefe Ebene | M 8 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | einzeln, zu zweit, Kleingruppe, Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter, Langbänke, Matten, Kastenteile | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Eine schiefe Ebene (Langbänken in Sprossenwand einhängen) wird so aufgebaut, dass genügend Platz zum Hinuntersausen mit den Rollbrettern vorhanden ist. Rundherum sollte die Bahn mit Matten abgesichert werden.</p> | | | |
| | |  | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <p>Diese Übung setzt ein hohes Maß an Sicherheit und Koordinationsfähigkeit im Umgang mit dem Rollbrett und außerdem einigen Mut voraus.</p> | | | |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Rollbrettball | M 9 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Kleingruppe, Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbretter, Ball, kleine Kästen | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Jedes Kind fährt kniend auf einem Rollbrett. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft hat eine Spielhälfte und ein Tor am Ende der gegnerischen Spielhälfte. Ein Ball wird möglichst den Mitgliedern der eigenen Mannschaft zugeworfen. Die Mannschaften spielen gegeneinander mit dem Ziel, den Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Mögliche Spielregeln: | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Wer den Ball hat, darf nicht mehr fahren.• Gegenspieler dürfen nicht berührt werden.• Das Rollbrett darf nicht verlassen werden. | | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• <u>Rollbrettfußball</u>: Die Kinder fahren sitzend auf dem Rollbrett. Der Ball darf nur mit den Füßen gespielt werden.• <u>Rollbretthandball</u>• <u>Verwendung von anderen Bällen</u>: Sitzbälle, mehrer Bälle usw. | | | | | |

Das Pedalo

| | | | | |
|---|-----------------------|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Pedalo fahren | M 10 | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | mehrere Pedalos | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Je drei Kinder bekommen ein Pedalo und probieren unter Hinweis auf die Sicherheitsvorschriften gemeinsam aus, wie das Gerät funktioniert. Dann steigt ein Kind mit Unterstützung der beiden anderen links und rechts neben ihm stehenden Kinder auf, bringt die Trittbretter durch vorsichtiges Hin- und Herrollen auf die gleiche Höhe und versucht so das Gleichgewicht zu halten. Jetzt beginnt der Fahrer, sich langsam vorwärts und rückwärts zu bewegen, indem er sich auf den Schultern der beiden Helfer abstützt. Auf Zuruf hebt er den rechten und linken Arm, um sich von der Hilfestellung zu lösen. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• verschiedene Pedalos nutzen (Einerpedalo, Doppelpedalo, Tandempedalo) | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Sicherheitsmaßnahmen: <ul style="list-style-type: none">• Immer zuerst auf das untere Pedal treten!• Das Funktionsprinzip sollte zuerst mit den Händen erfasst werden, dann kniend.• Bei den ersten Fahrversuchen sollte an jeder Seite des Fahrers ein Helfer stehen.• Bei zunehmender Sicherheit können Stützstöcke an die Stelle der Helfer treten | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Richtungswechsel | M 11 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Pedalos | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Nachdem die Kinder Grunderfahrungen mit dem Pedalo gemacht haben, sollen sie jetzt auf Signale (Farben, Bilder, Rufe...) reagieren. Auf Zuruf verändern sie ihre Bewegung z. B. folgendermaßen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anhalten • schneller/langsamer werden • vorwärts/rückwärtsfahren • in die Hocke gehen • kurz die Augen schließen | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • optische und akustische Signale benutzen | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----|--|--|
| <u>Spiel:</u> | Ball im Spiel | M 12 | ME | | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | einzeln, zu zweit, Kleingruppe | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Pedalos, Bälle | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Der Fahrer führt während der Fahrt einen Ball um den Körper herum.</p> | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <p>Der Fahrer rollt einen Ball um das Pedalo, während er langsam in der Hocke fährt.</p> | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <p>Diese Übung dient neben der Materialerfahrung dem Automatisieren des Bewegungsablaufs beim Pedalo-Fahren.</p> | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----|----|--|
| <u>Spiel:</u> | Pedalos und Rollbretter | M 13 | ME | SE | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe, Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Pedalos, Rollbretter | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Fahrer ziehen verschieden schwer beladene Rollbretter an einem Seil hinter sich her, indem sie auf dem Pedalo fahren.</p> | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Der Fahrer zieht einen Partner hinter sich her, der auf einem Rollbrett sitzt. • Der Fahrer kniet auf dem Rollbrett und hat die Hände auf dem Pedalo. Damit zieht er sich vorwärts. | | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Tandempedalo als Taxi | M 14 | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | zu zweit, Kleingruppe, Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Tandempedalos, Rollbretter | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Zwei Fahrer benutzen gemeinsam ein Tandempedalo. Sie ziehen ein Rollbrett hinter sich her und nehmen Fahrgäste auf, die sie zu verschiedenen Orten in der Halle transportieren. | | | |

Das Schwungtuch

| | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Was kann man mit dem Schwungtuch machen? | M 15 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Kleingruppe, Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Kinder erproben zunächst das Material „Schwungtuch“ sowie deren Spielmöglichkeiten. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • ausbreiten und darunter kriechen • sich einwickeln • hinter sich herziehen • im Kreis darum stellen und spannen • Wellen machen, indem jeder seinen eigenen Rhythmus schwingt • zwischen den Wellen umhergehen oder sich hineinlegen | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Gleichmäßiges Schwingen | M 16 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Kleingruppe, Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Kinder verteilen sich um das Tuch, fassen es an der Griffleiste an und versuchen, es mit möglichst gleichmäßigen Bewegungen schwingen zu lassen (eventuell sprachlich unterstützt durch Rufen von „auf-ab“). | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • im Tempo einer eingespielten Musik • mit geschlossenen Augen • beim Abschalten der Musik öffnen die Kinder die Augen, lassen das Tuch los und beobachten, wie es fällt | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Fallschirm | M 17 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | großes Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Kinder schwingen das Tuch gleichmäßig hoch. Wenn es beim dritten Schwingen über Kopfhöhe schwebt, gehen alle in die Mitte aufeinander zu, so dass sich das Tuch wie ein Fallschirm aufbläht. Wenn es zu sinken beginnt, gehen alle wieder langsam auseinander, bis das Tuch erneut gespannt ist.</p> | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <p>Beim dritten Schwingen über Kopfhöhe lassen alle das Tuch gleichzeitig los und beobachten, wie es fällt. Ist das Tuch gelandet, sucht sich jeder wieder einen Griffpunkt.</p> | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Durch das schwebende Tuch laufen | M 18 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Kinder spannen das Tuch und schwingen es gleichmäßig auf und ab. Auf Zuruf wechseln Kinder die Plätze, wenn das Tuch oben schwebt.</p> | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • je zwei Kinder erhalten eine Nummer oder einen Buchstaben • die Kinder, die eine bestimmte Farbe an ihrer Kleidung haben • alle Jungen bzw. alle Mädchen • alle Kinder von gegenüberliegenden Seiten des Tuches | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Durch einen Tunnel krieche | M 19 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Kinder an den gegenüberliegenden Seiten schwingen das Tuch hoch und drücken es nach dem Abschwingen auf den Boden, so dass ein Tunnel entsteht. Die Kinder der beiden anderen Seiten wechseln durch den Tunnel die Seiten.</p> | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <p>Bei einem Ballontuch drückt ein Kind nach dem Abschwingen das Loch in der Mitte auf den Boden, so dass ein runder Tunnel entsteht. Einzelne Kinder versuchen eine Runde durch den Tunnel zu krabbeln.</p> | | | |

| | | | | |
|---|---------------------------|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Das gespannte Tuch | M 20 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Das Tuch wird in kniender Stellung gespannt. Je zwei Kinder tauschen die Plätze, indem sie unter dem Tuch durchkriechen. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> Das Tuch wird in Brusthöhe gespannt. Die Kinder gehen oder laufen abwechselnd mit und gegen den Uhrzeigersinn, wobei sie das Tempo allmählich steigern. Auf Zuruf lassen alle das Tuch los und beobachten, wie es sich weiterdreht und langsam zu Boden sinkt. | | | | |

| | | | | |
|---|-------------------------|-------------|----|--|
| <u>Spiel:</u> | Eine Höhle bauen | M 21 | ME | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Das Tuch wird in Brusthöhe gespannt und auf Kommando gleichzeitig losgelassen. Das Tuch bildet eine Kuppel, die längere Zeit erhalten bleibt. Mehrere Kinder können nacheinander versuchen, in die Kuppel zu kriechen. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> Die Kinder schwingen das Tuch gleichmäßig auf und ab. Nach dem dritten Aufschwingen gehen sie einen Schritt in die Mitte, nehmen die Arme mit dem Tuch hinter den Körper und setzen sich auf die Kante. Es entsteht eine Höhle, in der alle im Kreis sitzen. | | | | |

| | | | | |
|--|---------------------------------|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Bälle auf dem Tuch | M 22 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch, verschiedene Bälle | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Das Tuch wird von der Gruppe gleichmäßig geschwungen. Der Lehrer wirft einen Ball (später mehrere Bälle) auf das Tuch: <ul style="list-style-type: none"> • der Ball soll in die Luft geschleudert und wieder aufgefangen werden, • der Ball soll an der Kante des Tuches entlang im Kreis rollen, • der Ball soll gezielt von einem zu einem anderem (gerufenen) Kind gerollt werden, • zwei unterschiedlich farbige Bälle werden gegenüber auf das Tuch gelegt und an der Kante entlang gerollt; ein Ball soll den anderen einholen. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> Drei oder vier Kinder werfen möglichst viele Bälle in das Tuch, die Gruppe versucht schwingend die Bälle wieder aus dem Tuch zu schleudern. Wenn alle Bälle im Tuch sind, haben die Werfer gewonnen. | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Segel | M 23 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Kleingruppe | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | kleines (möglichst quadratisches) Schwungtuch | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Vier Kinder fassen das Tuch an den Ecken an. Das vordere Paar hält das Tuch hoch, das hintere Paar hält es möglichst tief. So laufen die Kinder im gleichen Tempo und das Tuch bläht sich dabei auf wie ein Segel im Wind. Dabei entsteht großer Luftwiderstand.</p> | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Das Tuch wird in der Mitte gefaltet. Zwei Kinder stellen sich an den verkürzten Seiten auf und greifen mit beiden Händen eine der aufeinander liegenden Ecken. Einen Arm nach unten, den anderen nach oben streckend laufen sie durch die Halle. • Das Tuch wird diagonal gefaltet und von drei Kindern bewegt. | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|--|
| <u>Spiel:</u> | Sonnensegel am Strand | M 24 | ME | KE | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Kinder bilden zwei Gruppen. Je ein Kind der ersten und der zweiten Gruppe stellen sich abwechselnd um das Tuch auf, fassen es an der Griffleiste und spannen es. Sie bewegen es ruhig und gleichmäßig im Tempo der eingespielten Musik. Auf ein Zeichen hin geht die erste Gruppe beim Hochschwingen des Tuches in die Mitte und legt sich dort auf den Boden. Die zweite Gruppe schwingt möglichst ruhig weiter. Alle schließen die Augen. Assoziationshilfe: „Stellt euch vor, ihr seid am Strand. Die Sonne scheint warm. Der Wind weht leicht und bewegt das Sonnensegel“. Nach einer Weile wechseln die Gruppen.</p> | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Tischtenniszielwurf | M 25 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 2 | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | 10 Tischtennisbälle, Tischtennisschläger, Eimer | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Ein Schüler hat Tischtennisschläger und Bälle. Er muss die Bälle in den Eimer spielen. Der zweite Schüler sollte den Eimer so platziert halten, dass die Tischtennisbälle den Eimer treffen. Nachdem alle Bälle gespielt wurden, wechseln die Partner die Rollen.</p> | | | | |

Übung: **Reifenhaus**

M 26

ME

KE

Anzahl der Kinder: ab 2

Materialien und Geräte: 6 Gymnastikreifen

Übungsbeschreibung:

In einem auf dem Boden liegenden Reifen werden von vier Seiten Gymnastikreifen gegeneinander gestellt. Der sechste Gymnastikreifen wird auf diese vier Reifen gelegt.

Übungsvarianten:

Aufstockung des Reifenhauses um eine zweite Etage möglich. Die Schüler kriechen mit verbundenen Augen durch das Reifenhaus und werden von Mitschülern durch das Betasten des Körpers geführt (rechter Arm – Rechtsorientierung, linker Arm – Linksorientierung, Kopf – geradeaus).



4.2.2 Alltagsmaterialien

Übung: **Materialerfahrungen mit dem Luftballon**

M 27

ME

KE

SE

Anzahl der Kinder: beliebig

Materialien und Geräte: Luftballons (LB), Kleingeräte

Übungsbeschreibung:

- LB mit allen Körperteilen führen, ohne ihn fallen zu lassen
- LB zwischen Knien, Füßen usw. einklemmen und sich bewegen, dabei andere begrüßen, Namen sagen, usw.
- LB mit Hilfsmitteln (Stab, Tuch, usw.) führen, transportieren
- Partnerübungen, z. B. LB tauschen, transportieren, tanzen, Hindernisse überwinden usw.
- Gruppenübungen
- Platztausch – Spiele mit besonderen Bewegungsaufgaben
- LB als Fußball, Volleyball, usw.
- LB –Jagd: LB nur aufblasen und fliegen lassen: „Wer fängt seinen LB?“
- LB vertreiben, einsammeln, erbeuten
- LB – Jonglieren

Übungsvarianten:

- Übungen mit Musik unterlegen
- Bodenbeschaffenheit und –untergründe verändern (Weichbodenmatte, Filzböden usw.)

Methodische Hinweise:

Kinder nach möglichen Allergien (Latex) fragen!

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Luftballontransport | M 28 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Luftballon, Gymnastikstäbe | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Zwei Schüler fassen zwei Gymnastikstäbe an den Enden. Darauf wird ein Luftballon gelegt, der über eine festgelegte Distanz transportiert werden soll. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | Ein Schüler fasst einen Stab am Ende an. Am Boden liegt der Ball, der von beiden Schülern vorwärts bewegt werden soll. | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Materialerfahrungen mit dem Bierdeckel | M 29 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bierdeckel (BD), Kleingeräte | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • BD umlaufen, überspringen, transportieren usw. • BD werfen auf Weite, Ziele usw. • geometrische Figuren legen usw. • mit BD Figuren auslegen und nachlaufen usw. • BD –Straßen legen, um Hindernisse zu überwinden, zu verbinden (Einteilen von Bauarbeitern, Autofahrern usw.) • BD sammeln mit Bewegungsaufgaben • BD pro Runde durch Reifen werfen; eine Zusatzrunde, wenn nicht getroffen usw. • BD vertreiben: „Wer hat die wenigsten auf seiner Seite?“ (Zeit!) • Laufen und Werfen der BD durch die Beine der anderen Spieler: „Wer hat die meisten Treffer?“ • BD - Umdrehen nach Zeit • BD nach Zeit legen lassen: Strecken, geometrische Figuren, Buchstaben, Türme usw. • BD aus Depot holen und Geräte, Gegenstände, Personen, usw. belegen • BD – Turm bauen • BD – Lauf: zwei Kinder bewegen sich mit Hilfe der BD fort | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Bierdeckelschnicken | M 30 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bierdeckel (BD) | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Bierdeckelschnicken ist ein Zielwurfspiel. Jedes Kind bekommt eine gleiche Anzahl von BD. Zielobjekt ist eine Turnhallenwand. Paarweise stehen die Kinder gegenüber einer Hallenwand, in einer von ihnen selbstgewählten oder vorgegebenen Entfernung. Ziel ist es, seine BD durch geschicktes Werfen, so nah wie möglich an die Wand zu platzieren. | | | | |

| | | | | | |
|---|------------------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Bierdeckelbiathlon | M 31 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bierdeckel (BD), Kleingeräte | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Nach dem Bewältigen einer vorher festgelegten Laufstrecke, kommen die „Biathleten“ zum Zielwerfen. Die Zielwürfe werden mit BD auf oder in bestimmte ausgelegte Objekte absolviert. Bei Fehlwurf gibt es eine Strafrunde, die vorab festgelegt wird. | | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• Anzahl der BD festlegen und wie diese zu transportieren sind.• Strafrunde könnte auch ein selbst gestalteter Hindernisparcours sein, usw.• Laufstrecke mit Teppichfliesen, Rollbrett, usw. bewältigen. | | | | | |

| | | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Bierdeckelfußball | M 32 | ME | KE | SE |
|---------------|--------------------------|-------------|----|----|----|

Anzahl der Kinder: Paare

Materialien und Geräte: Bierdeckel (BD), Markierungskegel

Spielbeschreibung:
 Bierdeckelfußball ist ein Geschicklichkeits- und Denkspiel. Vorab ist ein Spielfeld festzulegen, dass höchstens drei Meter groß sein sollte und durch zwei Tore (Markierungskegel) begrenzt wird. Gespielt wird mit drei BD. Diese sind durch gekonntes Schieben mit den Händen ins gegnerische Tor zu platzieren. Die BD dürfen nur durch das Durchschieben zwischen zwei sich gegenüberliegender BD vorwärts bewegt werden. Überfährt ein BD dabei die Torlinie, so ist dies als Torerfolg zu werten und die BD wechseln zum Mitspieler.

Spielvarianten:

- Spielfeld in seiner Größe verändern
- mehrere Tore platzieren
- Hindernisse ins Spiel zum Umspielen einbauen

Skizze:

Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld. An den kurzen Enden befinden sich jeweils zwei Markierungskegel (Kegel), die die Tore markieren. In der Mitte des Feldes sind drei Bierdeckel (BD) platziert. Eine gestrichelte Linie mit einem Pfeil am linken Ende zeigt die Bewegungsrichtung eines BD an, der sich von rechts nach links bewegt.

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Wir bauen Bierdeckelhäuser | M 33 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig, Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bierdeckel (BD) | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Kinder dürfen schöpferisch tätig werden und sich durch geschicktes Stapeln und Zusammenstellen der BD ein Haus bauen. | | | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Es regnet Bierdeckel! | M 34 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bierdeckel (BD) | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Die Kinder bekommen fünf BD. Alle bewegen sich in einem vorgegebenen Spielfeld, das nicht zu groß gewählt werden sollte. Auf Kommando: „Es regnet Bierdeckel!“, muss ein BD in die Luft geworfen werden. Die auf den Boden gefallen BD dürfen nicht betreten werden und sind geschickt zu umlaufen oder zu überspringen. Das Kommando wird so oft wiederholt, bis alle Kinder ihre BD geworfen haben. | | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• BD bewusst dem Mitspieler unter die Füße werfen. | | | | | |

| | | | | | |
|---|----------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Klammerhasche | M 35 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Klammern | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Eine bestimmte Anzahl von Klammern an die Schüler verteilen. Die Klammern sind am Körper (Kleidungsstücken) zu befestigen, so dass sie frei zugänglich sind. Durch gekonntes Abziehen können die Klammern von den Mitspielern erbeutet werden. Erbeutete Klammern müssen sofort am Körper greifbar befestigt werden. Gewonnen hat derjenige, der die meisten Klammern am Körper hat. | | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• Klammern wieder „loswerden“• Bewegungsformen ändern• Einsatz von Rollbrettern, Teppichfliesen usw. | | | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none">• Spielfeld festlegen!• Klammern müssen zugänglich sein!• Kein Festhalten und Umstoßen der Mitspieler! | | | | | |

| | | | | | |
|---|-----------------------------|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Farbe bekennen | M 36 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Partnerspiel | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | verschiedenfarbige Klammern | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Die beiden Spieler ziehen aus dem Beutel verdeckt je eine bunte Wäscheklammer und stellen sich so gegenüber, dass sie beim Anstecken der Klammer an ihren Rücken die Farbe nicht erkennbar werden lassen. Ziel des Spiels ist es, die Farbe der Wäscheklammern des Partners als Erster herauszufinden. Danach wird eine neue Klammer gezogen und das Spiel beginnt erneut. Wer die falsche Farbe benennt, hat verloren. | | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst ohne Körperkontakt, später mit Festhalten spielen. | | | | | |

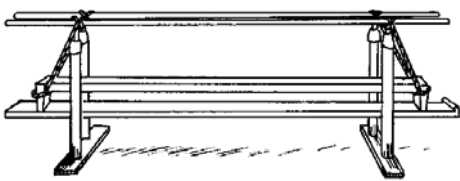
| | | | | | |
|--|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Materialerfahrungen mit der Zeitung | M 37 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Zeitungen (Z), Kleingeräte | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Z als Hindernis überspringen, umlaufen usw. • Z mit Atemluft (Zeitungsrolle nutzen!) zu einem Ziel transportieren. • Z ausgefaltet auf Brust legen und so schnell laufen, dass sie nicht herunterfällt. • Bälle herstellen und damit Zielwerfen, auf Weite werfen, Abwerfen, Zuwerfen usw. • Z ausgefaltet auslegen: Platz haschen (Musik!) usw. • Z wegnehmen: Spieler stecken die Zeitung in die Hose. | | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bälle vertreiben, Laufender Keiler, Tigerball • Ritterkämpfe • Ziehkämpfe | | | | | |

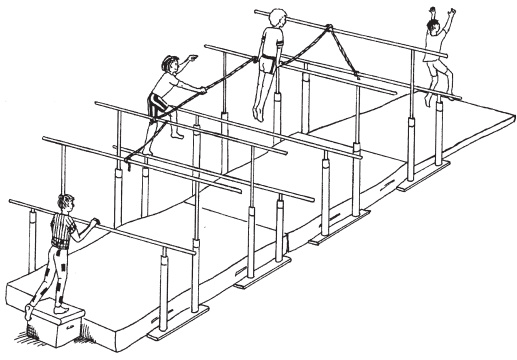
| | | | | |
|---|---|-------------|----|----|
| <u>Übung:</u> | Materialerfahrung mit Naturmaterial | M 38 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 2 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bodenmatten (nach Anzahl der Schüler); Naturmaterialien | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Eine beliebige Anzahl von Korken liegt bereit und zwei Schüler versuchen, in einer vorgegebenen Zeit, diese sinnvoll zu verbauen. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl der Naturmaterialien verändern (Korken, Zapfen, Kastanien usw.) • Stückzahl begrenzen oder ändern • Zeitvorgaben ändern | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Watteballrallye | M 39 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schultische oder Tischtennisplatten, Wattebälle | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Tische werden als Straße aufgestellt. Je zwei Schüler stehen an den Tischkanten gegenüber, ihren Watteball vor sich auf der Startlinie. Auf ein Startkommando beginnt das „Wettblasen“. Jeder versucht, seinen Watteball möglichst schnell an das andere Ende (über die Startlinie des Gegners) zu pusten. Fällt der Wattebausch auf den Boden, muss zum Start zurückgegangen werden.</p> | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <p>Es wird nur mit einem Watteball gegeneinander gespielt.</p> | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Handtuchball | M 40 | ME | KE | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Handtuch oder andere Tücher, Softball | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Zwei Schüler stehen sich gegenüber und fassen das Tuch an zwei Enden. Auf dem locker gehaltenen Tuch liegt der Ball. Auf Kommando straffen die Kinder das Tuch und der Ball wird ruckartig in die Höhe geworfen. Wichtig ist es, den Ball mit dem Tuch wieder aufzufangen und das Spiel so oft wie möglich zu wiederholen.</p> | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <p>Variieren der Ballarten</p> | | | | |

4.2.3 Großgeräte

| | | | | |
|--|--|----|----|----|
| <u>Übung:</u> Barrenbrücke | M 41 | KE | SE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> Klassenstärke <u>Materialien und Geräte:</u> Barren, Matten, Seile, Turnbank | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Der Barren ist entsprechend der Abbildung aufzubauen. Die Kinder gehen über die Bank (Seil). | | | | |
|  |  | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• seitlich gehen• mit und ohne Handfassung• unterschiedliche Höhen | | | | |

| | | | |
|---|--|----|----|
| <u>Übung:</u> Berg und Tal | M 42 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> Klassenstärke <u>Materialien und Geräte:</u> mehrere Barren, alternativ Sprossenwände, Weichbodenmatten, Seile, Hocker | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Der Aufbau erfolgt nach untenstehender Anleitung. Die Kinder sollen mit und ohne Hilfe des Seiles diesen Parcours überwinden. Nicht Übende werden als Hilfen an den Geräten positioniert. | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• Bewegungsart vorgeben• Vorgabe der Bewegungsaufgaben an den Holmen |  | | |

Übung: **Bewegen mit Matten**

M 43

ME

KE

Anzahl der Kinder: abhängig von Anzahl der zur Verfügung stehenden Matten und dem jeweiligen Alter

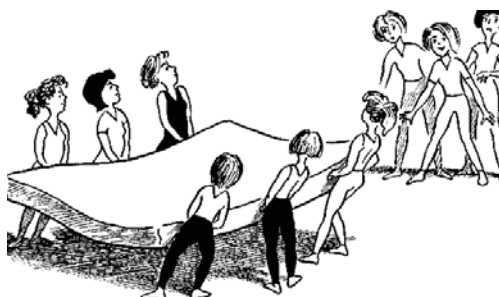
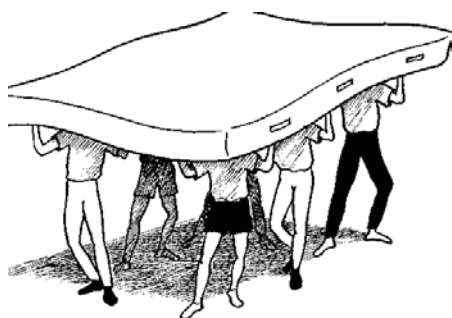
Materialien und Geräte: Weichbodenmatten, Turnmatten

Übungsbeschreibung:

Die Schüler finden sich in Gruppen zusammen und absolvieren die vorgegebenen Übungen.

Übungsvarianten:

- Transportieren/Balancieren von Bällen oder anderen Gegenständen auf einer Matte
- Tragen einer Matte auf dem Kopf (mindestens vier Schüler)
- Durcheinander laufen über und um Matten herum
- Matte vorsichtig hochwerfen und fangen
- Matte in Längsrichtung schwingen
- Matte im Kreis herumreichen, stehend, sitzend oder liegend
- Matte um ihre Achsen drehen



Übung: **Brücke**

M 44

KE

SE

ME

Anzahl der Kinder: Klassenstärke

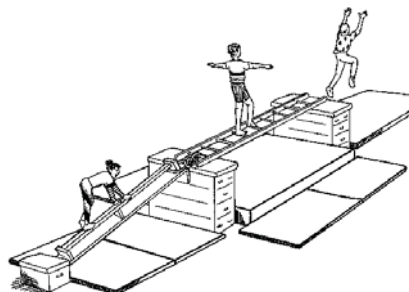
Materialien und Geräte: Matten, Kästen, Turnbank (Leiter), Hocker

Übungsbeschreibung:

Die Schüler überwinden das Hindernis.

Übungsvarianten:

- Klettern auf den Kästen
- Klettern auf die Leiter und nach rechts bzw. links weiterbewegen



Übung: **Die rollende Bank I**

M 45 ME KE

Anzahl der Kinder: Klassenstärke

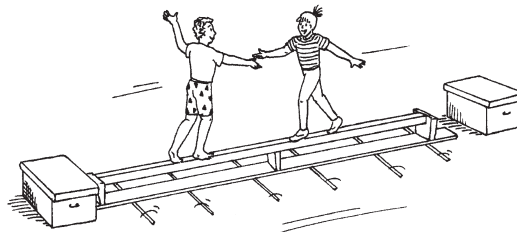
Materialien und Geräte: Bänke, Gymnastikstäbe, Kästen, Hocker

Übungsbeschreibung:

Die Schüler balancieren über die Bank auf die andere Seite.

Übungsvarianten:

- Drehungen auf der Bank
- „Wasserschöpfen“



Spiel: **Die rollende Bank II**

M 46 ME KE SE

Anzahl der Kinder: Klassenstärke

Materialien und Geräte: Bänke, Gymnastikstäbe

Spielbeschreibung:

Die Schüler sitzen hintereinander auf der Bank. Durch gemeinsame Vor- und Rückbewegungen des Oberkörpers versuchen sie die Bank über eine vorgegebene Strecke zu rollen.

Spielvarianten:

- Mannschaftswettkampf
- nach Zeitvorgabe – Wer schafft die längste Strecke?

Übung: **Flussüberquerung**

M 47 ME KE

Anzahl der Kinder: Klassenstärke

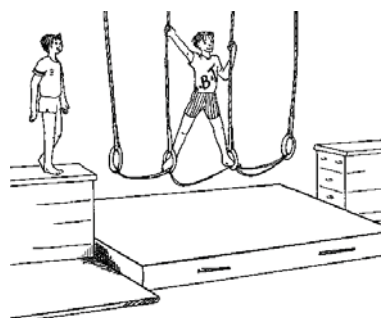
Materialien und Geräte: Taue, Ringe (Ringanlage Turnen), Kästen, Matten, Seile

Übungsbeschreibung:

Durch die Kästen werden die Ufer eines Flusses dargestellt. Die Schüler versuchen sich in verschiedener Form auf die andere Seite zu bewegen.

Übungsvarianten:

- unterschiedliche Ringhöhe
- Fortbewegungsart
- eigene Gestaltung der Anlage



Übung: **Gebirgstour**

M 48

ME

KE

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

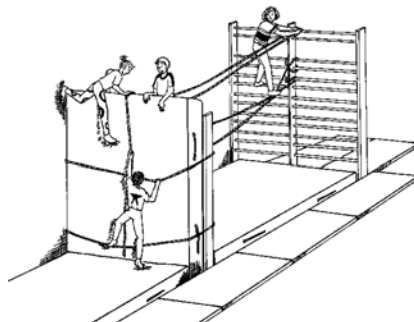
Sprossenwände (abklappbar), Seile, Taue, Matten,
Weichbodenmatten

Übungsbeschreibung:

Die Schüler überwinden die vorgegebene
„Gebirgspassage“.

Übungsvarianten:

- Hangeln am oberen/ unteren Tau
- Entwicklung eigener „Gebirgstouren“



Spiel: **Gletscherspalte**

M 49

ME

KE

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

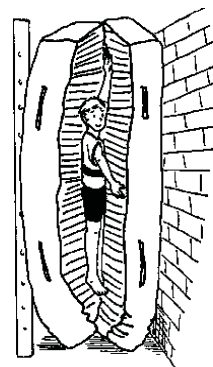
2 Weichbodenmatten

Spielbeschreibung:

Jeweils eine Schülergruppe hält die Weichbodenmatten aufrecht
und drückt sie gegeneinander. Ein Schüler versucht zwischen den
beiden Matten hindurch zu laufen.

Spielvarianten:

- seitliches Gehen (Arme vor das Gesicht)
- eine Matte vor die Wand stellen (günstig bei kleineren
Gruppen)



Übung: **Hamsterrolle**

M 50

ME

KE

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

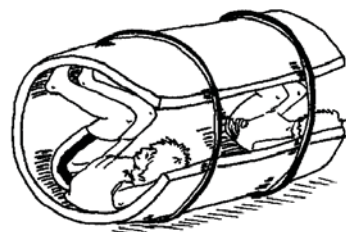
Gymnastikreifen (Seile), Turnmatten

Übungsbeschreibung:

Die Turnmatte wird gerollt und durch 2 Gymnastikreifen in
Form gehalten. Zwei Schüler legen sich hinein und
rollen mit der Matte.

Übungsvarianten:

- Sitzposition
- Bauchlage
- Schüler rollen ihren Mitschüler



Übung: **Hindernisbahn**

M 51 ME

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

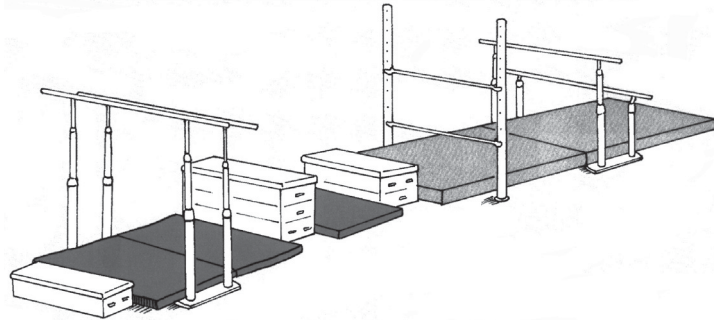
Großgeräte, Matten, Kästen

Übungsbeschreibung:

Die Hindernisbahn wird nach Vorgabe aufgebaut (s. Beispiel). Die einzelnen Geräte werden mit einfachen Bewegungsaufgaben erkundet. Danach wird die Hindernisbahn komplett absolviert.

Übungsvarianten:

- Geräteauswahl ändern
- Vorgabe von Bewegungsformen
- eigene Bewegungen



Übung: **Holmengasse**

M 52 ME KE

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

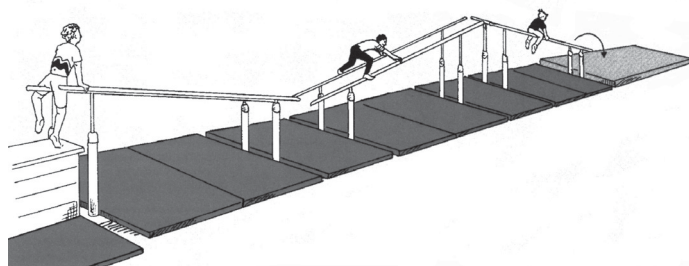
Barren, Turnmatten

Übungsbeschreibung:

Die Holmengasse ist in verschiedenen Bewegungsformen zu überwinden.

Übungsvarianten:

- auf allen Vieren (zur Begrüßung mit Handreichung; gegenläufig)
- auf 3 Punkten
- Anzahl der Barren
- unterschiedliche Holmhöhe (ansteigend, gegenläufig)
- auf den Beinen balancieren
- auf den Händen durch die Gasse (hoch drücken, durchstützen)
- auf einem Holm durchstützen (auch gegenläufig)
- Reitsitz auf beiden Holmen – eine Runde außen um die Holme ohne den Barren zu verlassen
- Knieliegehang- hochziehen in den Sitz auf einen Holm
- Gruppenpendel



Übung: Knoten in Seilen und Tauen

M 53 ME

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

Seile, Tau, Barrenholm, Gymnastikstäbe

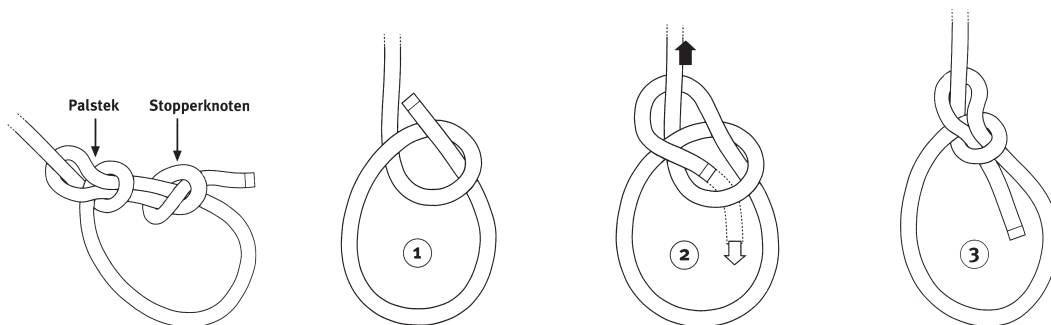
Übungsbeschreibung:

Die Schüler erlernen Knoten, um sichere Verbindungen von Geräten herzustellen.

Übungsvarianten:

- weiterführend Knotenschule (Segeln, Surfen)

Methodische Hinweise / Skizze:



Übung: Lawinenexpress

M 54 ME

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

2 Weichbodenmatten, Sprossenwand

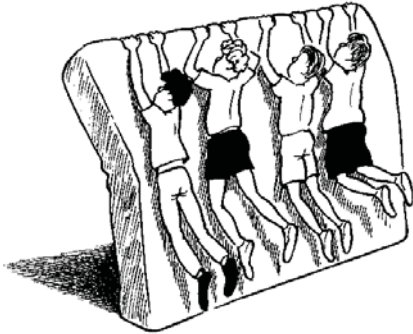
Übungsbeschreibung:

Ein Schüler sitzt auf einer WB-Matte, die von 2 Helfern gehalten wird. Nach Absprache mit den Helfern lässt er die Sprossenwand los und fällt auf die zweite Weichbodenmatte.

Übungsvarianten:

- Mattenhöhe variieren
- evtl. Augen verbinden



| | | | | |
|--|---|------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Mattenklatschen | M 56 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | bis 4 pro Weichbodenmatte | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Weichbodenmatten | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Schüler stellen die Matte auf eine schmale Seite. Sie halten sich an der Matte fest und lassen sich mit der Matte umfallen (auf die Matte). | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none">Die Schüler versuchen in einer vorgegebenen Zeit, die Matte so oft wie möglich am Ort zu drehen.Die Schüler müssen eine vorgegebene Strecke zurücklegen (Staffel, Mannschaftsspiel). | | | |
|  | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Mattenrutsche | M 57 | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Weichbodenmatte(n) | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Weichbodenmatte liegt ca. 3m vor der Gruppe. Aus einem kurzen Anlauf springen die Schüler auf die Matte (Landung auf dem Bauch). Dadurch rutscht die Matte nach vorn. Aufstehen, zurück laufen zur Mannschaft. Der Nächste ist an der Reihe. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none">• Staffelspiel• einzeln• paarweise | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|----|
| <u>Übung:</u> | Reckfenster | M 58 | KE | SE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klassenstärke | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Reckanlage, Matten, Seile | | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | Die Schüler klettern auf einer Seite der Reckanlage hoch, an der Anlage entlang und anschließend wieder hinunter. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none">• Aufgang, Abgang• Seilhöhe variieren | | | | |

Übung: **Spinne**

M 59

ME

KE

Anzahl der Kinder: Klasse

Materialien und Geräte: Schwebebalken, Turnbank, Kästen, Matten

Übungsbeschreibung:

Die Schüler balancieren über an der Wand anliegenden Schwebebalken, welcher auf den Kästen aufliegt.

Übungsvarianten:

- Rücken/ Gesicht zur Wand gedreht
- Entfernung zur Wand
- Hochklettern auf den Balken

Übung: **Steilwand**

M 60

ME

KE

Anzahl der Kinder: Klasse

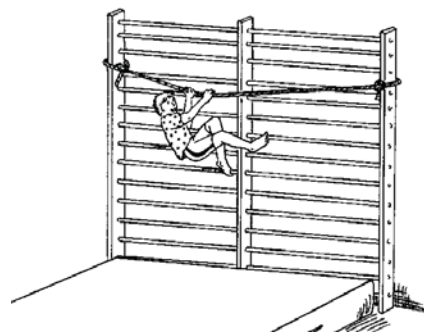
Materialien und Geräte: Seile, Tau, Sprossenwand, Matten

Übungsbeschreibung:

Die Schüler ziehen sich mit den Händen am Seil entlang. Die Füße bleiben an der Sprossenwand.

Übungsvarianten:

- Seilhöhe, Seilneigung, Seilspannung variieren
- Seilstärke



Übung: **Tarzanschwinger**

M 61

ME

KE

Anzahl der Kinder: Klasse

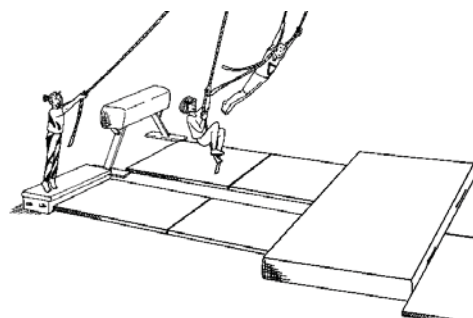
Materialien und Geräte: Tauanlage, Kästen, Hocker, Pferd, Matten, Weichbodenmatten

Übungsbeschreibung:

Die Schüler schwingen am Tau. Dabei kann die Ausgangshöhe/ Griffhöhe geändert werden.

Übungsvarianten:

- mehrere Pendelbewegungen
- Fallübungen
- Ausgangspunkt wieder erreichen
- Ball/ Gegenstände mit den Füßen in Kasten ablegen oder werfen



Übung: **The Wall**

M 62 ME

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

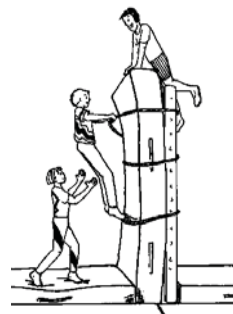
Weichbodenmatte, Seile, Sprossenwand

Übungsbeschreibung:

Die Schüler überwinden den dargestellten Geräteaufbau.

Übungsvarianten:

- einzeln
- mehrere Schüler
- mit Niedersprung



Spiel: **Zweifelderball mit Weichbodenmatte**

M 63 ME SE

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

2 Weichbodenmatten, Ball

Spielbeschreibung:

Die Spielregeln des Zweifelderballs kommen zur Anwendung. Die im Feld befindlichen Schüler müssen eine Weichbodenmatte festhalten. Fällt die Matte, ist das Spiel für diese Mannschaft verloren.

Spielvarianten:

- Matte liegt im Feld und ist Freizone (Spieler auf der Matte dürfen nicht abgeworfen werden).

Übung: **Wippe**

M 64 ME KE

Anzahl der Kinder:

Klassenstärke

Materialien und Geräte:

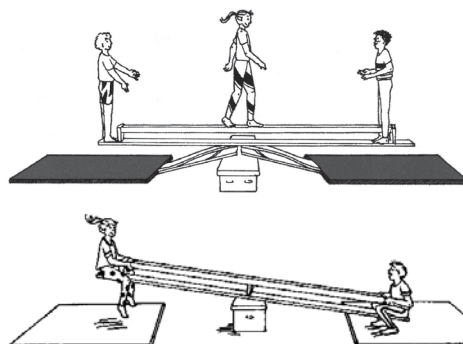
Turnbänke, Sprungbretter, Matten, Hocker

Übungsbeschreibung:

Die Schüler bewegen sich über die Geräte.


Übungsvarianten:

- Fortbewegungsart
- Hindernisse
- mit geschlossenen Augen (Partnerhilfe!)



4.3 Schwerpunkt Sozialerfahrung

4.3.1 Kooperative Spiel- und Übungsformen

| | | | |
|--|--|--|-----------|
| <u>Spiel:</u> Menschenrüttelbank | | S 1 | SE KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> 6 | |  | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> keine | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Jeweils vier oder fünf Spieler knien Schulter an Schulter in Bankstellung. Eine weitere Person legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf diese „Bank“. Durch sanfte Bewegungen der unteren Spieler (vorwärts - rückwärts, hoch - runter) wird der obere Spieler massiert bzw. sanft durchgerüttelt. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> Der auf der „Bank“ liegende Schüler sollte sich zunächst zwischen die knienden Schüler stellen und sich vorsichtig auf eine Person (nah am Gesäß) hinsetzen. | | | |

| | | | |
|--|--|-----|----|
| <u>Übung:</u> Rundenwahllauf | | S 2 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> ab 10 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> keine | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Es werden Mannschaften zu drei bis vier Schülern gebildet. Jede Gruppe muss versuchen, so schnell wie möglich eine vorgegebene Rundenzahl zu erreichen, wobei innerhalb der Gruppe entschieden wird, wer wie viele Runden läuft. | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none">• Gruppe macht aktiv Pause (gehen, traben)• Veränderung der Streckenlänge bzw. Laufzeit• Vorgabe der Mindestundenzahl pro Schüler | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none">• Hilfe bei Aufteilung• Überwachen der Wechsel | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Roboterspiel | S 3 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig viele | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Alle Spieler, bis auf einen oder zwei, sind „Roboter“. Sie gehen langsam und mit eckigen bzw. steifen Bewegungen durch die Sporthalle. Dabei können sie nur eine Richtung beibehalten. Aufgabe der ein oder zwei anderen Schüler ist es, zu verhindern, dass die „Roboter“ zusammenstoßen oder gegen die Wand laufen. Dazu drehen sie die „Roboter“ vorsichtig an den Schultern in eine andere Richtung. Zusammengestoßene oder havarierte „Roboter“ treten auf der Stelle und senden laute Notsignale aus, damit sie aus der Lage befreit werden.</p> | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Paarweise: A führt B. • Ein Spieler passt auf zwei oder drei „Roboter“ auf. • Ein Spieler soll Roboter zum Zusammenstoß bringen. Dabei dürfen sich die „Roboter“ beim Antippen einer Schulter nur um 90 Grad drehen. • Es können auch Hindernisse überwunden werden. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <p>Mit jüngeren Schülern sollte zuvor das langsame Gehen der „Roboter“ eingeübt werden. Es ist sinnvoll, dies durch Musik im entsprechenden Rhythmus zu unterstützen. Verständigungssignale für Richtungswechsel und Hindernisse werden vorher vereinbart.</p> | | | |

| | | | |
|--------------------------------|---|------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Wer stand wo? | S 4 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | unbegrenzt | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Gruppe steht im Kreis oder auch im Viereck. Jeder merkt sich, wo er stand bzw. wer neben ihm stand. Auf Pfiff des Lehrers bewegen sich alle Schüler im Spielfeld und auf Zuruf „Wer stand wo?“ müssen alle ihren Platz wieder einnehmen.</p> | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellungsformen können ständig verändert werden. | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Luftballontanz | S 5 | ME | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 2 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Luftballon, Musik | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Jeweils zwei Kinder stellen sich Rücken an Rücken und bewegen sich mit einem aufgeblasenen, eingeklemmten Luftballon nach langsamer Musik. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Luftballon mit anderen Körperteilen festhalten | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Musik kann durch eine markierte Strecke ersetzt werden. • Das Spiel kann als Wettbewerb mit mehreren Paaren durchgeführt werden. • Es können auch kleine Hindernisse überwunden werden. | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Dreibeinlauf | S 6 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 2 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Springseil | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Kinder stehen Seite an Seite. Die zueinander zeigenden Beine werden mit einem Springseil am Fußgelenk aneinander gebunden. Eine vorher festgelegte Strecke soll zurückgelegt werden. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerbe, Staffelspiele | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Auf erhöhte Unfallgefahr achten und hinweisen! | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------|-----------|
| <u>Spiel:</u> | Fallschirmwagen | S 7 | SE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 10 | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Rollbrett, Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Das Rollbrett wird genau in der Mitte unter ein großes Schwungtuch gelegt. Alle Kinder verteilen sich gleichmäßig rund um das Schwungtuch, rollen es am Rand ein und fassen es fest an. Ein Kind geht nun in die Mitte des Tuches und setzt sich auf das Rollbrett. Die anderen heben das Tuch, so dass es nur noch in der Mitte auf dem Rollbrett aufliegt. Sie gehen nun langsam in eine Richtung, so dass das Rollbrett mit dem darauf Sitzenden bewegt wird. Allmählich bewegen sie sich immer schneller und rennen schließlich. Irgendwann, spätestens in einer Kurve, kann sich das Kind in der Mitte nicht mehr halten und fällt in den Fallschirm, den die anderen hochhalten.</p> | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | Zwei Kinder befinden sich gemeinsam auf dem Rollbrett. | | | |



| | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------|-----------|
| <u>Übung:</u> | Steifer Mann | S 8 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Dreiergruppen | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | pro Gruppe 1 Bodenmatte | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | <p>Zwei Schüler sind im Kniestand auf der Matte und schauen sich an. Zwischen ihnen ist ein Dritter im Kniestand, welcher zu einem der beiden Schüler schaut. Dieser lässt sich abwechselnd nach vorne und nach hinten in die Arme seiner Partner fallen und bleibt dabei ganz gerade.</p> | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | Dasselbe kann auch im Stehen ausprobiert werden. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Der Fallende muss seinen Körper anspannen und die Spannung während des Fallens beibehalten. • Bei der Übung im Stand sollten die Auffangenden in einer Schrittstellung stehen. • Bei ängstlichen Kindern und auch am Anfang der Übung sollten die Hände vor dem Fallen schon leicht die Schultern des „Steifen Mannes“ berühren. • Diese Übung bietet sich als Stundenabschluss im Geräteturnzyklus an. | | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------|
| <u>Spiel:</u> | Fliegender Fisch | S 9 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 10 bis 15 Paare | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Weichbodenmatte | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die Schüler stellen sich in Gasse mit sicherer Handfassung (gegenüberstehende Schüler) vor einer Weichbodenmatte auf. Der „Fisch“ springt nach kurzem Anlauf in die Gasse und wird von den Schülern aufgefangen. Er wird durch mehrmaliges Hochprellen durch die Gasse getrieben. Am Ende der Gasse steht der Lehrer und zieht den „Fisch“ aus der Gasse auf die Weichbodenmatte.</p> | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Variieren der Gassenlänge • Übung auch im hüfttiefen Wasser möglich | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Entwicklungsstand kann die Rolle des Lehrers durch geeignete Schüler ersetzt werden. • Zu Beginn sollte die Gasse nicht zu lang sein. • Turnmatten in die Gasse legen. | | |



4.3.2 Kreative Spiele und Übungen

| | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|
| <u>Übung:</u> | Schaufensterpuppe | S 10 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | <p>Die Partner stehen sich gegenüber, wobei der eine das Spiegelbild des anderen darstellen muss. Nun werden verschiedene sportliche Übungen von dem einen Partner vorgeturnt. Die Schwierigkeit besteht für den zweiten Partner darin, dass alles spiegelverkehrt nachgeahmt werden muss.</p> | | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-----------|
| <u>Spiel:</u> | Bewegungskette | S 11 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 5 bis 8, Gruppe kann ständig erweitert werden | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Die gleiche Spielform wie „Ich packe einen Koffer“, nur werden in diesem Spiel Bewegungsformen aneinander gereiht, die jeder Mitspieler wiederholen muss und durch seine Übung erweitert.</p> | | |

| | | | | |
|--|------------------|-------------|-----------|-----------|
| <u>Spiel:</u> | Atomspiel | S 12 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | unbegrenzt | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Die Schüler bewegen sich in der Halle. Der Lehrer ruft eine Zahl (z. B. 3), worauf sich die Schüler in Dreiergruppen zusammen finden. Nun sollen die Kinder in der Gruppe eine Bewegungsaufgabe lösen, die vom Lehrer angesagt wird. Danach löst sich die Gruppe auf und wartet auf den nächsten Zuruf des Lehrers. | | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Statt einer einggerufenen Zahl können die Gruppen sich auch durch andere äußere Merkmale, wie z. B. Haarfarbe oder T-Shirt Farbe bilden. • Die Zahl kann durch einen Softwürfel ermittelt werden. • Das Spiel kann mit Musik oder Einsatz von Kleingeräten abgewandelt werden. | | | | |

| | | | |
|---|------------------|-------------|-----------|
| <u>Spiel:</u> | Irrgarten | S 13 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 20 bis 40 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Ein Schüler ist die „Katze“, ein anderer die „Maus“. Alle anderen Schüler stellen sich im Block auf und haben doppelten Armabstand nach rechts und links sowie nach vorn und hinten. Die Schüler stehen auf einer Linie mit Handfassung innerhalb der so gebildeten Gassen. Versucht die „Katze“ die „Maus“ zu fangen, ist das Durchkriechen, Durchschlüpfen sowie das Fangen über die Arme nicht erlaubt. Der Spielleiter hilft der „Maus“, in dem die Spieler auf sein Zeichen jeweils eine Vierteldrehung in die angesagte Richtung ausführen. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl der Fänger • Anzahl der „Mäuse“ • Drehungen üben ohne Katze und Maus | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler übernimmt Spielleiterrolle • Rollentausch des Pärchens • Zeitvorgabe | | | |



| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|
| Übung: | Pyramidenbau | S 14 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | mindestens 4 (3 Schüler: Pyramidenbau + 1 Schüler Hilfeleistung) | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bodenmatten | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | Die Kinder experimentieren eigenständig und der Sportlehrer sollte ihnen Zeit einräumen, eigene Ideen oder Kunststücke zu finden. Als Anregung für die Schüler sollten Arbeitskarten oder Zeichnungen mit akrobatischen Positionen vorliegen. | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Partnerarbeit, Gruppenarbeit oder gesamte Klasse, Jungengruppen, Mädchengruppen, gemischte Gruppen | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Für den Pyramidenbau ist es notwendig, gezielte Hinweise zur Körperhaltung zu geben und die Regeln beim Auf- und Abstieg zu beachten. | | | |

4.3.3 Spiele und Übungen – gegeneinander

| | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|
| Übung: | Hahnenkampf | S 15 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | Die Gegner haben die Arme vor der Brust verschränkt und stehen auf einem Bein. Durch gegenseitiges Anrempeln und Anspringen wird versucht, den Gegner auf beide Beine zu zwingen, ihn zu Fall zu bringen oder ihn aus einer vorher aufgezeichneten Fläche zu stoßen. | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> | Durch geeignete Täuschungsmanöver kann diese Übung noch interessanter gestaltet werden. | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|
| Übung: | Handfechten | S 16 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> | Schüler A und B stehen sich mit ausgestreckten Armen und zusammengelegten Händen gegenüber. Schüler A beginnt und versucht beim Anderen einen Treffer zu landen, indem er mit der Hand an die beiden Hände des Gegners schlägt. Trifft er, darf er einen neuen Versuch starten. Gelingt es aber Schüler B, die Hände rechtzeitig zurückzuziehen oder nach oben oder unten zu bewegen, wechseln die Rollen. | | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Es ist zweckmäßig, eine Bodenzone zu markieren, die nicht verlassen werden darf. | | | |

| | | | |
|---|--------------|-------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Goofy | S 17 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 10 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Ein Schüler geht als Goofy mit geöffneten Augen durch die Halle. Alle anderen Schüler bewegen sich mit geschlossenen Augen auf dem Spielfeld und suchen Goofy. Dabei halten die Schüler die Arme gestreckt vor ihrem Körper. Wenn ein Schüler einen Anderen durch Berühren gefunden hat, fragt er: „Bist du Goofy?“. Goofy schweigt, alle anderen Mitspieler antworten entsprechend. Hat ein Schüler Goofy gefunden, schließt er sich ihm an, in dem er die Hände auf dessen Schulter legt (Augen dieses Schülers bleiben geschlossen). Haben alle Schüler Goofy gefunden, wird ein neuer Goofy bestimmt. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Goofys | | | |

| | | | |
|--|---------------------------|-------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Der stärkste Kreis | S 18 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | 20 bis 30 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Der Lehrer zeichnet einen Kreis auf. Zwei gleichstarke Mannschaften bilden jeweils einen Kreis (Handfassung), die im gleichen Abstand vom gezeichneten Kreis stehen. Auf Kommando versucht jede Mannschaft durch Schieben und Drängeln in den Mittelkreis zu gelangen, ohne dass der eigene Kreis sich öffnet. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl der Mannschaften • Mannschaftsstärke • Größe des Mittelkreises • Fassart ändern | | | |

| | | | |
|--|--------------------|-------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Drachenfang | S 19 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | unbegrenzt | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Die Spieler stellen sich in einer Reihe auf und umfassen den Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte. Der erste Spieler versucht den letzten zu erhaschen, der dies gleichzeitig zu verhindern sucht. Nach einiger Zeit oder nach erfolgreichem Einfangen erfolgt ein Wechsel der Endpositionen. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> Die Bildung von zwei, drei oder vier langen "Drachen" ist möglich. Jetzt versuchen die Köpfe der "Drachen", die Schwänze der anderen "Drachen" zu fangen. | | | |

| | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Käseraub | S 20 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | je Paar ein Ball und eine Matte | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Schüler A steht aufrecht und hat den Ball („Käse“) in seinen Händen. Schüler B versucht, den Ball zu „rauben“. Er darf dazu alle fairen Mittel anwenden, wobei die Matte nicht verlassen werden sollte. | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Die Bälle sollten altersgerecht ausgewählt werden. Bei jüngeren Kindern eignet sich ein Gymnastikball, bei Älteren kann ein Medizinball genutzt werden. | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Katze und Maus | S 21 | SE | ME |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Maus ist unter dem Schwungtuch, die Katze läuft außen herum. Wenn die Maus herauskommt und um das Tuch herumläuft, versucht die Katze sie zu fangen. Die Gruppe versucht dies zu verhindern, indem sie sich mit der Maus im Kreis dreht. Dabei wird auch öfter mal die Richtung gewechselt. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | Die Maus fasst am Tuch mit an. | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|----|----|----|
| <u>Spiel:</u> | Das Krokodil vom Nil | S 22 | SE | ME | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Klasse | | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Schwungtuch | | | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Die Kinder sitzen mit den Füßen unter dem Tuch und halten es in Brusthöhe gespannt. Ein Kind, das Krokodil, liegt auf dem Bauch unter dem Tuch. Es zieht nun Mitschülern an den Füßen unter das Tuch. Wer „gefangen“ ist, wird Krokodil. | | | | |

| | | | |
|---|---------------------|-------------|----|
| <u>Spiel:</u> | Bänderfangen | S 23 | SE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | beliebig | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Parteibänder | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> Jeder Schüler (Hase) steckt sich ein Parteiband hinten in den Hosenbund, das zur Hälfte heraushängt. Ein Jäger trägt sein Parteiband um die Schulter und versucht, den Hasen die Bänder abzujagen. Gelingt ihm das, so wird aus dem Hasen der Jäger. | | | |
| <u>Spielvarianten:</u> Jeder darf jedem das Band abjagen. Sieger ist, wer nach dem Spielende die meisten Bänder hat. | | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|----|----|
| <u>Übung:</u> | Ziehkampf beid- oder einarmig | S 24 | SE | KE |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | Paare | | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | keine | | | |
| <u>Übungsbeschreibung:</u> Die Paare stehen sich in Handfassung frontal gegenüber. Auf ein bestimmtes Signal versuchen sie, sich über eine vorher festgelegte Strecke zu ziehen. Es ist darauf zu achten, dass nur Zugbewegungen ausgeführt werden und dass keiner der Gegner mit dem Gesäß den Boden berührt. | | | | |
| <u>Übungsvarianten:</u> Ziehkämpfe können auch im Sitzen durchgeführt werden, indem der Gegner seinen Partner an den Füßen fasst und ihn über eine bestimmte Strecke zieht. | | | | |

5 Bewegungsgeschichten

| | |
|--|------------|
| <u>Spiel:</u> Karnevalsspiele | B 1 |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> ab 10 | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> Musik, psychomotorische Geräte, Rollbrett, Pedalo | |
| <p><u>Spielbeschreibung:</u> Viele Spielideen der “Kleinen Spiele” können für das Thema Karneval abgeändert werden und zu einer entsprechenden Spielkette zusammengestellt werden. Einige Spielideen ergeben sich spontan aus der Verkleidung der Teilnehmer. Einige andere seien als Anregung aufgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen finden: Alle bewegen sich im Rhythmus der Musik im Raum. Wenn die Musik aussetzt, müssen sich folgende Gruppen - je nach Verkleidung- zusammenfinden (Indianer, Cowboys, Clowns usw.). Diese Gruppen bekommen nun Bewegungsaufgaben: z. B. als Gruppe sich gemeinsam fortbewegen, andere Gruppen einzukreisen, aus den Teilnehmern der Gruppe einen Karnevalswagen bauen • Narren einfangen: Ein Narr beginnt zu fangen. Jeder Gefangene fasst den Fänger mit an und fängt mit (Spielidee Kettenfangen) • Wer hat Angst vor Aschermittwoch ? • Fasching- Fasching welche Fahne weht heute? • Staffelspiele <p><u>Methodische Hinweise:</u> Aktivitäten: gehen, laufen, darstellen, Bewegung mit Geräten und zur Musik</p> | |
| <u>Spiel:</u> Märchen darstellen | B 2 |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> ab 10 | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> keine | |
| <p><u>Spielbeschreibung:</u> Drei bis fünf Teilgruppen mit je fünf bis acht Spielern bekommen die Aufgabe, ein Märchen pantomimisch darzustellen.</p> <p><u>Spielvarianten:</u> Das Märchen, das dargestellt werden soll, kann frei gewählt werden. Das Märchen wird als Los gezogen. Es werden andere Spielideen verlost: z. B. Lustspiel, Trauerspiel, typische Situationen in einem Sportverein usw.</p> <p><u>Methodische Hinweise:</u> Aktivitäten: darstellen, kommunizieren, Interaktion</p> | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--|
| <u>Spiel:</u> | Landschaften und Tiere | B 3 | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 8 bis 30 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Matten, Bälle, Kleinsportgeräte, Großgeräte u.s.w. | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | Ein Teilnehmer nennt verschiedene Landschaften, in denen Tiere leben: z. B. ein Urwald, Vogelinsel, Korallenriff usw. Die Mitspieler stellen die für die jeweiligen Landschaften typischen Tiere dar. | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer sitzen im Innenkreis und überlegen sich Tiere, die sie anschließend in der Kreismitte pantomimisch darstellen. Die Darstellungen können erraten werden oder diejenigen Mitspieler, die die Darstellung erkannt haben, beteiligen sich aktiv. • Die Schüler gestalten die Landschaften. | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Aktivitäten: darstellen, kreatives Gestalten, Fantasie | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--|
| <u>Spiel:</u> | Spiele erfinden | B 4 | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 10 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Bälle, gymnastische Geräte, psychomotorische Geräte | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Eine Gruppe soll ein Spiel erfinden. Dafür sind wesentliche Bereiche zu beachten: Spielraum, Spielaktion, Spielform, Materialien, Gruppengröße usw.</p> <p>Zur Entwicklung einer Spielidee können Gruppen unterschiedliche Vorgaben erhalten, aus denen sie ein Spiel mit Spielregeln entwickeln können.</p> | | |
| | <p>1. Vorgabe von Materialien: Eine Gruppe bekommt die Aufgabe, mit folgenden Materialien ein Spiel zu erfinden: Reissäckchen, Reifen und Würfel oder Seile, Softball und kleine Kästen.</p> | | |
| | <p>2. Vorgabe der Spielgestalten: Es soll ein Spiel entwickelt werden, indem die Gestalten Prinzessin und Drachen (Jungfrau, Wal und Fischer) vorkommen.</p> | | |
| <u>Spielvarianten:</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Gerät und das Spielfeld vorgegeben, z. B. Rugbyball und Matten als Tore im 6-Meter-Raum. • Es wird ein Rahmenthema vorgegeben, z. B. Urwald. • Es werden Ziele vorgegeben, z. B. kooperatives Spiel, Nichtwettkampfspiel. • Es werden Gruppengrößen vorgegeben, z. B. 4 : 4 oder Überzahl 7 : 4. • Es wird eine Geschichte erzählt, die irgendwann unterbrochen wird. Die Gruppen können nun die Geschichte zu Ende spielen. | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | Aktivitäten: Darstellen, Gehen, Laufen, Fangen, Werfen, Bewegen mit Geräten | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|------------|--|
| <u>Spiel:</u> | Sportstudio | B 5 | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 12 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Ball, Musik, Geräte, Video | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Es werden Gruppen gebildet, in denen zum Thema “Sportstudio” verschiedene Ideen als Beiträge für ein Sportstudio zusammengetragen und ausgearbeitet werden. Solche Workshops können zu folgende Themen gebildet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reportage vom Abfahrtslauf • Sportakrobatik • Reitturnier • Zeitlupe eines 100m- Laufes • Siegerehrung • Volkstanz • Wetterbericht u.a. Ideen, die sich in Bewegung und Spiel darstellen lassen <p>In den Workshops werden neue Ideen zu diesen Themen gesammelt und ausprobiert. Alle Beiträge werden nun zu einem Sportstudio zusammengetragen. Ein Moderator führt durch die Sendung und kündigt die einzelnen Beiträge an. Falls eine solche Sendung auf Video aufgenommen wird, kommt die Liveatmosphäre besonders gut heraus.</p> | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <p>Aktivitäten: gehen, laufen, darstellen, bewegen mit Geräten, singen, tanzen, Kommunikation</p> | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|------------|--|
| <u>Spiel:</u> | Urwald | B 6 | |
| <u>Anzahl der Kinder:</u> | ab 10 | | |
| <u>Materialien und Geräte:</u> | Musik, Großgeräte, gymnastische Geräte, Kästen, Weichbodenmatte, Matten, Reifen, Seile, usw. | | |
| <u>Spielbeschreibung:</u> | <p>Es werden Gruppen gebildet, die in Workshops Ideen zum Thema “Urwald” erarbeiten und zu Bewegungsspielen ausbauen. Zu folgenden Themen können Gruppen gebildet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Affentanz im Urwald • Elefanten • Schwingen an Lianen • im tiefen Dickicht • am reißenden Fluss • Tiger und andere Raubtiere • Eingeborene im Urwald • Krokodile. <p>Die von den Gruppen erarbeiteten Ideen werden zu Urwaldstationen zusammengetragen. Die gesamte Gruppe kann nun von Station zu Station gehen und alle erarbeiteten Bewegungsspiele erleben.</p> | | |
| <u>Methodische Hinweise:</u> | <p>Aktivitäten: gehen, laufen, darstellen, klettern, hangeln, singen, tanzen</p> | | |

Spiel: **Zirkus**

B 7

Anzahl der Kinder:

ab 12

Materialien und Geräte:

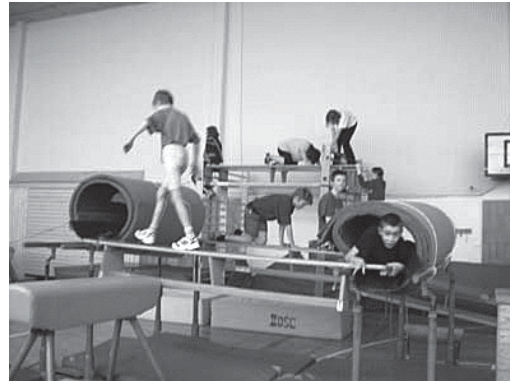
Musik, Großgeräte, gymnastische und psychomotorische Geräte, Fallschirm, Bekleidung, große Kästen, Matten, Bänke, Schminke

Spielbeschreibung:

Die Sporthalle wird wie eine Zirkusarena ausgestaltet (Vorhang, Fallschirm als Zirkuszelt, Manege und Bänke für die Zuschauer). Nachdem alle Teilnehmer sich in der Zirkusarena eingefunden haben, kommt der Zirkusdirektor mit einer enttäuschenden Nachricht in die Manege, weint und erklärt:

“Alle Artisten, Clowns und Tiere sind weggelaufen! Was machen wir?”

Daraufhin entschließt sich die Gruppe, selbst ein Zirkusprogramm zu gestalten. Es werden dazu verschiedene Workshops gebildet: z. B. Raubtierdressur, Clowns, Akrobatik, Seiltanz, starke Männer, Zauberer usw. In diesen Kleingruppen werden nun die einzelnen Zirkusnummern erarbeitet und ausprobiert und abschließend zu einem Zirkusprogramm zusammengestellt. In den Workshops kann jeder seine Ideen und Vorschläge einbringen. Dabei können auch schwerstbehinderte Kinder und Jugendliche voll einbezogen werden. Es entsteht ein buntes vielfältiges Programm, bei dem alle zum Erfolg beitragen können. Die einzelnen Gruppen zeigen nun den anderen, die die Rolle der Zuschauer übernehmen, ihr erarbeitetes Programm. Jeder Auftritt und jede erbrachte Leistung, sei sie noch so klein, wird mit viel Beifall begleitet. Zum Finale kommen alle Zirkusgruppen noch einmal in der Manege zu einem gemeinsamen Tanz zusammen, der die Zirkusvorstellung beendet.



Methodische Hinweise:

Aktivitäten: gehen, laufen, fangen, werfen, darstellen, bewegen mit Geräten, singen, tanzen, jonglieren, balancieren

6 Zu diagnostischen Verfahren

In Ergänzung der im Vorfeld beschriebenen Übungsmöglichkeiten, die einen Einstieg in das Arbeitsfeld sensomotorischer Entwicklung im Rahmen des Sportunterrichts ermöglichen sollen, wird an dieser Stelle auf diagnostische Verfahren eingegangen. Sie stehen exemplarisch für eine Vielzahl motoskopischer und motometrischer Testverfahren. Die ausgewählten Tests fanden hier Berücksichtigung, obwohl ihre Entstehung teilweise schon mehrere Jahrzehnte zurückliegt, da:

- sie sich u.a. in der psychomotorischen Praxis vielfach bewährt haben,
- es sich um standardisierte Verfahren handelt,
- sich neuere Testbatterien in der Auswahl ihrer Items häufig auf diese Verfahren beziehen.

Somit ermöglichen sie – aus Sicht der Autoren – einen grundlegenden Einstieg in die Problematik sensomotorischer Diagnostik aus pädagogischer Sicht.

Vor dem Einsatz der aufgeführten Verfahren erscheint eine intensive Auseinandersetzung mit der Thematik für den Sportpädagogen nötig. Ihre Durchführung erfordert neben Kenntnissen der motorischen Ontogenese auch Erfahrungen beim Erkennen möglicher “abweichender“ Bewegungsausführungen. Das macht u.a. das Erlernen der Testmethodik und eine häufige Anwendung dieser vor einem diagnostischen Einsatz notwendig. Aus Sicht der Autoren bedarf es keiner ausführlicheren Erwähnung, dass die Gültigkeit nicht nur dieser Testverfahren kritisch reflektiert und die betrachterabhängige Subjektivität der Testergebnisse beachtet wird. Die gewonnenen Erkenntnisse stellen trotzdem eine mögliche Quelle für die Erarbeitung der Förderpläne bzw. Entwicklungsberichte unserer Schüler dar und bieten einen fundierten Ausgangspunkt für die zielgerichtete Arbeit in einem Sportunterricht auf Grundlage eines erweiterten Verständnisses von Sport.

Exemplarisch soll an dieser Stelle auf vier Testverfahren eingegangen werden:

Die Lincoln- Oseretzky- Skala- LOS KF 18 – Kurzform zur Messung des motorischen Entwicklungsstandes

Die Kurzform der Lincoln- Oseretzky- Skala ist ein Testverfahren zur Messung des motorischen Entwicklungsstandes von behinderten und nichtbehinderten Kindern im Alter von 5 – 13 Jahren.

Durch einen Bezugsgruppenvergleich soll der motorische Entwicklungsstand erfasst werden. Entwicklungsverzögerungen oder –störungen im Bewegungsverhalten können erkannt werden. Es handelt sich um einen Einzeltest der ca. 20 – 25 Minuten dauert.

Erforderliches Material: Handbuch, Protokollbogen, Testkasten mit Meterstab, Seil, Tennisball, Streichholzschachteln, Blöcke mit Labyrinthen und Kreisen, Schere, Kreide, Stoppuhr und Bleistift.

Kurzbeschreibung der 18 Aufgaben des LOS KF 18:

1. “Nase Berühren“; Arme ausstrecken und abwechselnd mit Zeigefinger jeder Hand die Nase treffen
2. “Klopfen mit Fingern und Füßen im Takt“; gleichseitiges und gleichzeitiges Klopfen mit Füßen und Zeigefingern
3. “Rückwärtsgehen“; 1,8 m sind durch Hintereinandersetzung von Fußspitze und Ferse zurückzulegen
4. “über ein Seil springen“; (Höhe 40 cm)
5. “auf einem Bein stehen“; mit geschlossenen Augen (zehn Sekunden lang)

6. "Kreise in die Luft schreiben"; dies nur mit den Zeigefingern bei seitlich waagerecht ausgebreiteten Armen (zehn Sekunden)
7. "Ball fangen"; (fünf Versuche)
8. "Streichhölzer sortieren"; 40 Stück einzeln aufnehmen (in 70 oder 85 Sekunden)
9. "Hochspringen und Fersen berühren"
10. "Fingerbewegung"; Daumen und Zeigefinger beider Hände sind zu treffen (drei Versuche)
11. "beidhändig Pfennige und Streichhölzer einsammeln"
12. "Labyrinth mit dem Bleistift durchfahren"
13. "Balancieren auf Zehenspitzen mit geschlossenen Augen"
14. "Kreise ausschneiden"
15. "Öffnen und Schließen der Hände mit Drehen"
16. "Klopfen mit Füßen, mit Zeigefingern Kreise beschreiben"
17. "Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen"
18. "Hochsprung mit dreimaligem Händeklatschen"

Die Checkliste motorischer Verhaltensweisen- CMV

Die Checkliste motorischer Verhaltensweisen ist ein motoskopisches Beobachtungsverfahren zur Groborientierung über psychomotorische Komponenten des Bewegungsverhaltens (wie Antrieb, Motivation, Übereifer, Ängstlichkeit) vom 3. bis 11. Lebensjahr. Erforderlich ist eine Einschätzung des Bewegungsverhaltens auf Grund längerer Beobachtung z. B. durch den Lehrer. Ziel ist es, bewegungsbehinderte Kinder für eine zielgerichtete Förderung durch ein Grobraster erfassen zu können. Es handelt sich um einen Einzeltest, der mit subjektiven Einschätzungen arbeitet.

Erforderliches Material: Handanweisung, Fragebogen, Auswertungsschablone

Kurzbeschreibung des Testaufbaus: 78 Items auf acht Dimensionen des Bewegungsverhaltens sind in zufälliger Reihenfolge auf einem Beurteilungsbogen angeordnet. Sie sind durch Ankreuzen von Eigenschaftswörtern (trifft zu / trifft nicht zu) in verschiedenen Beobachtungssituationen einzuschätzen.

1. lebhaftes und freudiges Bewegungsverhalten
2. beherrschtes und stetiges Bewegungsverhalten
3. anmutiges und elegantes Bewegungsverhalten
4. schwerfälliges und träges Bewegungsverhalten
5. zerfahrenes und planloses Bewegungsverhalten
6. gehemmtes und ungeschicktes Bewegungsverhalten
7. übereiliges und vorschnelles Bewegungsverhalten
8. kantiges und holpriges Bewegungsverhalten

Der Trampolin- Koordinationstest TKT

Der Trampolin-Körperkoordinationstest ist ein motoskopisches Verfahren zur Erfassung auffälligen Bewegungsverhaltens für das ca. 6. – 14. Lebensjahr. Der TKT erfasst unter verschiedenen Aspekten 33 Bewegungsmerkmale und erlaubt eine Grobauslese von Kindern mit Bewegungsstörungen. Eine Einzeldurchführung ist notwendig und dauert nur wenige Minuten.

Erforderliches Material: Beurteilungsbogen, Trampolin, Stoppuhr, Helfer und Beobachter bzw. Videokamera.

Kurzbeschreibung des Testablaufs: Das Kind soll in der Mitte des Trampolins auf der Stelle springen. Nach Zuruf erfolgt eine Vierteldrehung, dies wiederholt sich, bis das Kind die Ausgangsstellung wieder erreicht hat. Die Prozedur wird wiederholt. Der Beurteilungsbogen

enthält die Bewegungskategorien Gesamtablauf, Haltung, Spannungsgrad, Kraftmaß, Tempo, Gleichgewicht, Seitendifferenz, Haltungsfixation und Extrabewegungen. In diesen Kategorien sind 33 Bewegungsmerkmale aufgelistet, die bei Beobachtung ausgewertet werden. Zu beachten ist die Verletzungsgefahr beim Trampolinspringen!

Der Körperkoordinationstest- KTK

Der Körperkoordinationstest für Kinder ist ein motorisches Funktionsprüfungsverfahren zur quantitativen Erfassung und Beschreibung motorischer Besonderheiten bei hirngeschädigten und verhaltensauffälligen Kindern vom 5. bis 14. Lebensjahr. Der Test bietet eine motorische Erfassung der Gesamtkörperkoordination und Körperbeherrschung. Er ist als Einzel- und Gruppentest einsetzbar und dauert mindestens 15 – 20 Minuten. Es wird ein MQ (Motorischer Quotient) errechnet, der allerdings keine Aussage über die Qualität der Bewegungsausführung trifft.

Erforderliches Material: 3 m lange Balancierbalken mit unterschiedlichen Breiten, 12 rechteckige Schaumstoffplatten mit 5 cm Höhe, eine Sperrholzplatte, zwei Holzbrettchen, Stoppuhr und das Testmanual.

Kurzbeschreibung zum Testaufbau: Der KTK besteht aus vier Testaufgaben, die motorische Grundfertigkeiten erfordern, die in der Regel im frühen Kindesalter beherrscht werden.

1. "Balancieren rückwärts"; drei verschiedene Balkenbreiten sind jeweils dreimal rückwärts zu balancieren
2. "monopedales Überhüpfen"; Schaumstoffteile bis zu einer Gesamthöhe von 60 cm sind mit einem Bein zu überhüpfen
3. "seitliches Hin- und Herspringen"; auf einer Sperrholzplatte ist innerhalb von 15 Sekunden möglichst häufig mit geschlossenen Beinen seitlich hin- und herzu hüpfen
4. "seitliches Umsetzen"; auf Holzbrettchen stehend sind diese in zwei mal 20 Sekunden so oft wie möglich seitlich umzusetzen

(vgl.: Borchert, J., Knopf-Jerchow, H., Dahbashi, A.: Testdiagnostische Verfahren in Vor-, Sonder- und Regelschulen. Asanger Heidelberg 1991)

Die aufgeführten Verfahren sind u.a. bei der Testzentrale in Göttingen erhältlich.

7 Literaturverzeichnis

- Anders, W.: Rund ums Rollbrett. In: Praxis der Psychomotorik, Jg.22/3. Dortmund, 1997.
- Balster, K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2. Sportjugend NRW. Duisburg, 2000.
- Bergmann, O.: Zur Bedeutung der Wahrnehmungsschulung im Sportunterricht der Förderschule. In: Körpererziehung, 45.Jahrgang, Heft 8/9, Berlin, 1995.
- Beudels, W./ Anders, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Dortmund, 2001.
- Bewertung von Schülerleistungen im Schulsport. Thillm – Heft 16. Bad Berka, 1997.
- Borchert, J./ Knopf- Jerchow, H./ Dahbashi, A.: Testdiagnostische Verfahren in Vor- Sonder- und Regelschulen. Heidelberg, 1991.
- Bundesverband der Unfallkassen e.V. : Sicherheit im Schulsport – Wahrnehmen und Bewegen. München, 1997.
- Döbler, E.: Kleine Spiele. 20. Auflg., Berlin, 1996.
- Döbler, E.: Kleine Spiele. Berlin, 1989.
- Eggert, D. / Lütje – Klose, B.: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Dortmund, 1994.
- Eggert, D.: LOS KF 18 , Beltz , Weinheim, 1971.
- Fischer, K.: Psychomotorik: Bewegungshandeln als Entwicklungshandeln. In: Sportpädagogik, 5/96, Ahrensburg bei Hamburg, 1996.
- Gebken, U.: Rollbretterfahrungen. In: Sportpädagogik 3 / 97, Ahrensburg bei Hamburg, 1997.
- Grain, W. / Hartmann, J.: Muskelkraft durch Partnerübungen. Berlin, 1988.
- Gündel, W.: Wahrnehmungs- und Handlungsorientierter Unterricht- eine Förderschule in Bewegung. In: Körpererziehung, 49. Jg., Heft 1, Berlin, 1999.
- Irmscher, T.: Qualifikationen für den Sportunterricht an Sonderschulen. In : Zeitschrift für Heilpädagogik 43, Duisburg, 1992.
- Irmscher, T.: Spiele erfinden. In: Motorik, 19/2, Schorndorf, 1996.
- Jaschke, R.: Gleiten, Fahren, Rollen – Gemeinsam Rollbrett fahren. Curriculumwerkstatt, Detmold,
- Kiphard, E. : TKT, Karl Hofmann, Schorndorf ,1970
- Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf, 1992.
- Kretschmar, A. / Wittmann, U.: Floßfahrt auf dem Rio Grande. In: Praxis der Psychomotorik, Jg. 23/4, Dortmund, 1998.
- Liebich, K.: Auf den Schwingen der Bewegung. Donauwörth, 1996.
- Nienkerke-Springer, A./ Beudels, W.: Komm, wir spielen Sprache. Dortmund, 2001.
- Rheker, U.: Spiel mit. CD-Rom :Version 1.1.6. Aachen, 1996 – 1999.
- Schilling, F. / Kiphard, E.: KTK, Beltz, Weinheim, 1974.
- Schilling, F. : CMV, Braunschweig, 1976.
- Sportpraxis, Limpert, Jan. / Febr. 2003
- Straus, E.: Vom Sinn der Sinne. Berlin/ Heidelberg/ NewYork, 1978.
- Thüringer Kultusministerium: Thüringer Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung, Sportlicher Lernbereich. Erfurt, 2001.
- Zimmer, R.: Handbuch zur Sinneswahrnehmung. 8.Auflg., Freiburg, 2000.

Anlagen

Übersicht über mögliche Geräte und Materialien

Alltagsmaterialien

Aluminiumfolie, Autoreifen,
Autoschläuche, Baustellenabsperband,
Besen, Bettbezüge, Bierdeckel,
Bierkästen, Blechdosen, Bücher,
Bürsten, Coladosen, Decken,
Drainageröhren, Eierkartons, Eimer,
Fadenrollen, Fadenspiele,
Fahrradschläuche, Feuerwehrschauch,
Filmdöschen, Fliegenpatsche,
Garnrollen, Gartenschlauch,
Gummiband, Handtuchrollen,
Handtücher, Heizrohrisolationsschläuche, Joghurtbecher, Kleidung,
Klopapier, Klopapierrollen, Kopfkissen,
Kopfkissenbezüge, Korken, Leiter,
Löffel, Luftmatratzen, Margarinedose,
Matratzen, Meterstab, Netze,
Plastikkanister, Plastikplanen,
Plastiktüte, Regenschirm, Schachteln,
Schaumstoffsteine, Schuhe,
Schuhkartons, Seifenblasen,
Spülmittelflaschen, Stofftunnel, Stühle,
Taschenlampe, Tennisbälle,
Teppichfliesen, Teppichröhren, Tonnen,
Wäscheklammern, Waschmitteltonnen,
Watte, Wollknäuel, Zeitungspapier ...

Freizeitmaterialien

Bocciakugeln, Drachen, Fahrrad,
Frisbee, Inlineskates, Jo-Jo,
Jongliermaterial, Kuppelzelt (mit
Material gefüllt), Luftballon, Murmeln,
Roller, Rollschuhe, Rückschlagspiele,
Schaukeln, Skateboard, Stelzen,
Strickleitern, Taschenlampen,
Tennisbälle, Tischtennis, Trimpolin ...

Geräte aus heilpädagogischer Rhythmik und Krankengymnastik

Bänder, Bauklötze, Fingerfarben, Kegel,
Rhythmus- und Musikinstrumente, Sand-
und Fühlsäckchen, Schaukelbrett,
Schaumstoffbälle, Sitzball, Stäbe,
Therapiekreisel, Tücher, Wurfringe ...

Psychomotorische Materialien

Airtramp, Baumaterial aus Holz oder
Schaumstoff, Heulhörner, Hüpfball,
Kriechtunnel, Pedalos, Riesenluftballon,
Riesenmikadostäbe, Rollbrett,
Schwungtuch, Zeitlupenball ...

Naturmaterialien

Bach, Blätterhaufen, Blume, Eis,
Gestrüpp, Heu, Kletterbäume und -
felsen, Linsen, Maisfeld, Matsch, Moos,
Pfüten, Pusteblume, Regen, Sand,
Schafwolle (ungesponnen), Schnee,
Steine, Stöcke, Tannenzapfen, Wald,
Wasser, Wiese, Wind ...

Sporthallengeräte

Bälle, Barren, Kasten, Minitramp,
Langbank, Reck, Reifen, Ringe, Seile,
Sprossenwand, Taue, Trampolin,
Turnmatten, Weichbodenmatte ...
– oftmals in einem anderen Einsatz als
gewohnt

Abbildungsnachweis

Sämtliche in diesem Heft verwendeten Fotos wurden von der Landesfachkommission für Sport und Bewegungspädagogik bei sonderpädagogischem Förderbedarf erstellt. Die entsprechenden Genehmigungen dafür liegen der Redaktion vor.

Mitarbeit an diesem Heft

Bergmann, Olaf
Glahn, Kerstin
Grund, Regine
Gündel, Wolfgang
Henning, Gudrun
Hoffmann, Thomas
Hoffmann, Uta
Kania, Manfred
Kulka, Heiko
Laubner, Wiebke
Ludwig, Eckhard
Peikert, Peter
Zahn, Petra

Gotha
Worbis
Sulza
Mohlsdorf
Rastenberg
Gotha
Kahla
Behringen
Erfurt
Nordhausen
Bad Berka
Vogtländisches Oberland
Weida